MAITREYA MAGAZINE

JAARGANG 5 NUMMER 2

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 2 Jaargang 5
juni 1983

UITGAVE:

Stichting Maitreya Instituut
Dorpsstraat 6
5314 AE Bruchem
Telefoon: 04184 - 755

REDAKTIE:

Paula de Wijs - Koolkin
Margot Kool - Stumpel
Jan-Paul Kool
Louwrien Wijers
Paul Baas
Thon Memelink

FOTO'S:

Jan-Paul Kool

COPYRIGHT:

Stichting Maitreya Instituut 1982 c.
Geen overname enig deel van dit nummer zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden.

DOELSTELLING:

De stichting stelt zich ten doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS:

Indien U onze doelstelling onderschrijft, kunt U donateur worden voor minimaal F 100,– per jaar, of F 10,– per maand.
De gelden worden gebruikt voor :
publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf noodzakelijke dingen, huisvesting en onderhoud van een GESHE (geleerde) en vertaler die kontinu onderricht geven in de dharma enzovoort.
Donaties met vermelding "onroerend goed", zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

WELKOM:

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwar

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch opgeven, abonnement gaat in na ontvangst van betaling en loopt automatisch door, t zij voor 30 november schriftelijk wo opgezegd.
De prijs incl. nieuwsbrieven is F 20,– jaar. Losse nummers F 5,– plus po kosten.

BETALINGEN:

Van abonnementen, kursusgeld, dona en rekeningen:
Postgiro nr. 4305057 t.n.v.:
St. Maitreya Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijnen van dit b schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS:

Bijna alle nummers zijn nog uit voorr leverbaar.

LEIDRAAD

Het Maitreya Magazine, 5de jaargang, nummer 2 ligt voor u. Op de voorpagina ziet u Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet, die op 6 juli a.s. zijn 48ste verjaardag viert. Velen van ons hebben de afgelopen maand speciaal voor de gezondheid van Zijne Heiligheid de Dalai Lama mantra's gezegd. Wij hopen allemaal vurig dat de lichamelijke konditie van de Dalai Lama zo goed zal blijven dat hij ons nog lang de hoopgevende stimulans om te streven naar een betere wereld kan blijven geven. Lang Leve Zijne Heiligheid de Dalai Lama!

In dit Maitreya Magazine vindt u een voordracht, die ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA ooit in New Delhi heeft gehouden met de titel: 'OP ZOEK NAAR EEN INNERLIJKE TOEVLUCHT'. Van LAMA THUBTEN YESHE geeft dit magazine een voordracht gehouden in Australië met de titel: HET BOEDDHISME'.

Op dit moment is het voor de Maitreya Family van uiterst belang te weten of we met elkaar het levensonderhoud van een geshe en vertaler kunnen opbrengen. Als het kan, zal Geshe Konchog Lhundup per 1 september naar het Maitreya Instituut komen. Om de funktie van een spiritueel begeleider te belichten schreef THUBTEN TSEPEL, (HANS VAN DEN BOGAERT) in dit magazine het artikel:'DE MEESTER - DISCIPEL RELATIE'. Van GESHE KONCHOG LHUNDUP zelf is een vertaling van een voordracht, gehouden in Kopan, over' DE TWEE WAARHEDEN' afgedrukt.

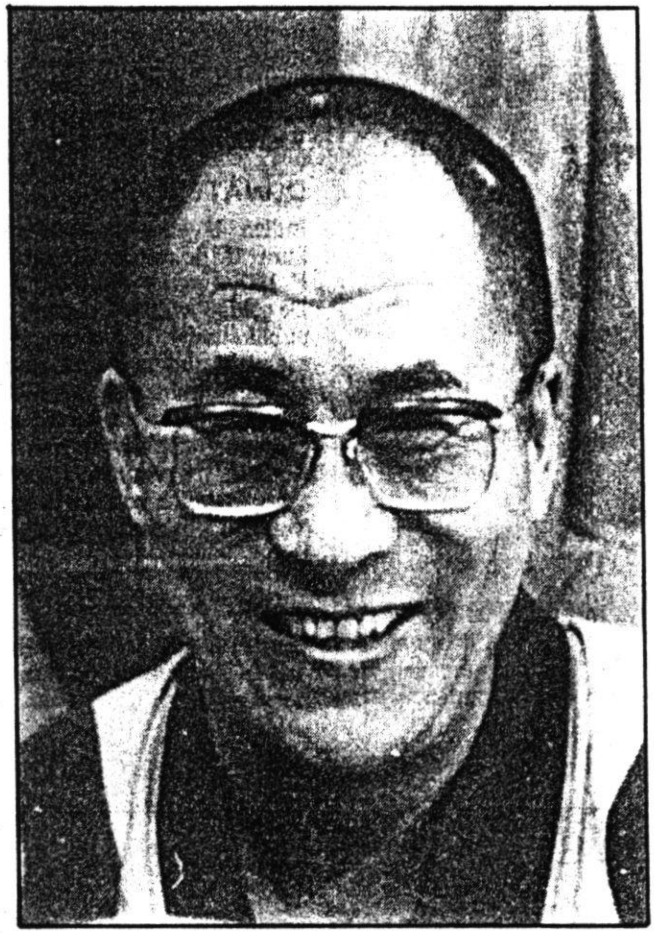
Dan geeft dit magazine een 'INTERVIEW' met de monnik THUBTEN TSEPEL, (HANS VAN DEN BOGAERT), die sedert enige tijd in het Maitreya Instituut in Bruchem verblijft. In dit magazine staat het eerste deel van de vertaling van het boek 'DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA VAN BOUDHANATH', dat in drie afleveringen gepubliceerd zal worden. Het boek 'RUIMTE, TIJD EN KENNIS' van TARTHANG TULKU, dat zojuist verschenen is bij Uitgeverij Karnak wordt in dit magazine besproken. Over de al ver uitgebouwde samenwerking tussen Tibetaans-Boeddhistische monniken en Christelijke monniken krijgen we informatie in het artikel: 'DOM THOLENS, INITIATIEFNEMER VOOR WERELDDIALOOG VAN MONNIKEN'. En in het artikeltje 'UNIVERSAL EDUCATION PROJECT' wordt u geinformeerd over de nieuwe bundel over universele educatie die UEP-Holland zojuist heeft uitgegeven.

Behalve al deze tekstinformatie staan in dit magazine FOTO - IMPRESSIES waarin ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA geregistreerd is terwijl hij zijn sokken kontroleert, en een reportage van het bezoek van DE TIBETAANSE DOKTER LOBSANG DOLMA aan ons in de maand mei. Alle foto's zijn gemaakt door JAN PAUL KOOL.

We hopen heel erg dat dit Maitreya Magazine uw kennis en inzicht kan verrijken en uw aktiviteit kan stimuleren. Als u al een donatie voor de komst van de Geshe op uw girokaart hebt ingevuld en hebt ingestuurd, dan heel hartelijk dank daarvoor. Als u dit nog niet hebt gedaan, mogen wij u dan nogmaals vragen het ernstig te overwegen. Ook de inhoud van het Maitreya Magazine zal alleen maar beter worden als het Maitreya Instituut haar eigen Geshe heeft.

OP ZOEK NAAR EEN INNERLIJKE TOEVLUCHT

door Z.H. de VEERTIENDE DALAI LAMA



(Een extrakt van een lering gegeven door Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Delhi, India, in het begin van de jaren zestig.)

Uit het boeddhistische standpunt gezien, is de geest van een gewoon mens zwak en vervormd door de macht van misvattingen en emotionele kwellingen, die hij binnen zichzelf draagt. Ten gevolge van deze zwakte en vervorming is hij niet in staat de dingen te zien zoals ze zijn; wat hij ziet is een waarneming die vervormd en gekleurd is door zijn eigen emotionele neurosen en vooroordelen.

Het doel van het boeddhisme als religie is deze vervormde elementen van de geest te verwijderen en zó een waarachtige waarneming te vergemakkelijken. Zolang de vervormde elementen niet zijn uitgeroeid, zal onze waarneming altijd gekleurd blijven, maar als de misvattingen eenmaal met wortel en tak zijn uitgeroeid, gaat iemand binnen in de staat waarin de werkelijkheid altijd gezien wordt zoals ze is. Omdat de geest dan perfekte wijsheid en bevrijding bereikt heeft, wordt ons handelen en spreken automatisch heilzaam, of positief. Dit heeft voor onszelf en anderen onmiddellijk goede gevolgen, zowel in dit leven als op de weg die volgt na de dood. Daarom wordt van het boeddhisme gezegd dat het niet een geloof is, maar een leer van rede en kennis.

Wij Tibetanen hebben het geluk geboren te zijn in een maatschappij waar spirituele kennis zowel beschikbaar was als hoog gewaardeerd werd. Hoewel we, omdat we erin geboren waren, het soms als iets vanzelfsprekends zagen. Boeddha zelf heeft gezegd: 'Onderzoek mijn woorden zoals een goudkoper goud onderzoekt vóór hij het koopt en accepteer ze dan pas'. Boeddha heeft lange tijd onderwijs gegeven aan mensen van alle afkomsten en niveaus van intelligentie. Daarom moesten elk van zijn leringen zorgvuldig overwogen worden dat betreft de betekenis en de waardebepaling om vast te stellen of het letterlijk waar is of alleen maar figuurlijk. Vele lessen werden gegeven in bepaalde omstandigheden of aan mensen met een beperkt begripsvermogen. Elke stelling van een leer te accepteren zonder die eerst nauwkeurig te analyseren is zoiets als een kasteel bouwen op ijs. Iemands beoefening zal altijd onbestendig blijven en zal tekortschieten in fundamentele kracht en diepte.

Wat betekent het als we zeggen 'Dharma beoefenen'. Dharma wordt omschreven als 'dat wat vasthoudt', het is de spirituele kennis die ons vasthoudt, of behoedt voor, of leidt uit het lijden. Het boeddhisme stelt, dat hoewel onze geest op het ogenblik overweldigd is door misvattingen en vervormingen, er uiteindelijk een aspekt van de geest is dat van nature zuiver en onbevlekt is, en dat door deze zuiverheid te kultiveren en mentale verduisteringen te elimineren we 'vastgehouden' of behoed worden voor lijden en onbevredigende ervaringen. Boeddha onderwees deze potentiële zuiverheid als een fundamentele grondstelling van zijn leer, en Dharmakirti, de Indiase redeneerkundige die duizend jaar later leefde, bewees logisch de geldigheid ervan. Als dit potentieel van verlichting voldoende ontwikkeld is, bereikt iemand de ervaring van nirvana, de vrijheid van alle tekortkomingen van de kringloop van het gekonditioneerde bestaan. Behalve het begrip van het potentieel van verlichting, bekrachtigde Dharmakirti met logika het hele spektrum van boeddhistische grondstellingen, met inbegrip van de wet van oorzaak en gevolg, het begrip wedergeboorte, de mogelijkheid van bevrijding en alwetendheid, en de eigenschappen van de Drie Juwelen van Toevlucht: Boeddha, Dharma en Sangha.

LOGISCH BEGRIP

Wat de feitelijke manier van beoefening betreft, is het verkeerd iets te praktizeren zonder een logisch begrip van de leer te hebben. De beoefenaar moet goed weten wat hij doet en waarom. Aangezien degenen onder ons die monnik of non zijn geworden ons hele leven wijden aan de beoefening van de Dharma, moeten we ervoor zorgen dat we onberispelijk zijn in het praktizeren. De Sangha is erg belangrijk voor de standvastigheid van de leer, dus we moeten ons best doen met Boeddha zelf te wedijveren. Iedereen die overweegt een inwijding te nemen, moet daar eerst goed over nadenken het heeft geen zin monnik te worden als we een slechte monnik zouden zijn. De Sangha draagt de verantwoordelijkheid de voor schriften te belichamen. Als men een gewoon leven wil blijven leiden, is het beter het monnik-zijn over te laten aan degenen met een grotere hang naar het spirituele en gewoon als leken-beoefenaar zo goed mogelijk uw best te doen.

Alle religies van de wereld zijn gelijk wat betreft het verschaffen van methoden om de heilzame aspekten van de geest te kultiveren en de schadelijke te elimineren. Het boeddhisme is met name een aantrekkelijke religie omdat het, ontwikkeld in India toen het land op een spiritueel en filosofisch hoogtepunt was, zowel een totale reeks spirituele ideeën vertegenwoordigt als een rationele benadering van de methoden voor spirituele ontwikkeling geeft. Dit is vooral belangrijk in deze moderne tijd, waarin zo veel geloof gehecht wordt aan de rationele geest. Door dit facet van rationaliteit ondervindt het boeddhisme weinig weerstand in haar konfrontatie met de moderne wereld. Vele van de vindingen van de moderne wetenschap, zoals die van de atoom-physica, die als nieuwe ontdekkingen beschouwd worden, zijn zelfs allang in de ou[de] boeddhistische geschriften besproken. Omdat Boeddha's laatste advies aan zijn volgelingen was dat zij nooit iets op geloof moesten accepteren maar alleen na rationeel onderzoek, is de boeddhistische we-

reld er altijd in geslaagd de geest van onderzoek levend te houden binnen haar gebied. Hierin verschilt het boeddhisme van vele andere religies, die beslag leggen op de waarheid en derhalve nooit enige vorm van onderzoek toestaan, waarmee hun beperkte beschrijvingen van de werkelijkheid in gevaar gebracht zouden kunnen worden.

TOEVLUCHT NEMEN

Of iemand wel of niet boeddhist is, wordt bepaald door het feit of hij al dan niet oprecht en uit de grond van zijn hart toevlucht genomen heeft tot de Drie Juwelen. Alleen maar boeddhistische gebeden zeggen, met mantrische rozenkransen spelen en om tempels heen lopen, maakt iemand niet tot een boeddhist. Zelfs een aap kunnen we deze dingen leren. Dharma heeft betrekking op de geest, niet op uiterlijke aktiviteiten. Daarom moeten we om een boeddhist te zijn precies weten wat de Drie Juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha zijn en hoe ze verband houden met ons spirituele leven. Er is de oorzakelijke Boeddha-toevlucht, die bestaat uit alle boeddha's van verleden, heden en toekomst, van wie voor ons Boeddha Shakyamuni de belangrijkste is, en er is de resulterende Boeddha-toevlucht, of de toevlucht tot ons eigen potentieel om de verlichting te bereiken, de boeddha die iemand zelf zal worden. Wat betreft de Dharma, is er de Dharma die onderwezen wordt in de geschriften en de verwezenlijking van wat wordt onderwezen, die gevonden wordt in het bewustzijn van degenen die een innerlijke overdracht hebben ontvangen. Het laatste is de toevlucht tot de Sangha, zowel de gewone monniken die symbolen zijn van de Sangha, als de Arya-Sangha - de mensen die in meditatie de ware aard van het bestaan ervaren. Daarom wordt gezegd dat Boeddha de leraar is, dat Dharma de weg is en de Sangha de behulpzame spirituele metgezellen zijn.

Van deze drie is de Dharma voor ons het belangrijkste, want uiteindelijk kunnen we alleen onszelf helpen. Niemand anders kan de verlichting voor ons bereiken, of die aan ons geven. De verlichting komt alleen voor degenen die de Dharma goed beoefenen en de Dharma toepassen voor de ontwikkeling van hun eigen mentale continuüm. Daarom is van de Drie Juwelen de Dharma de belangrijkste toevlucht. Door te luisteren naar, na te denken over en te mediteren op Dharma kunnen onze levens er één mee worden en wordt de verlichting een onmiddellijke mogelijkheid.

Alle grote Kadampa-meesters van het verleden hebben er de nadruk op gelegd dat we de toevlucht moeten beoefenen in samenhang met een intens besef van de wet van oorzaak en gevolg: het vereist de inachtneming van de wet van oorzaak en gevolg als ondersteuning. Boeddha zelf heeft gezegd: 'Wij zijn onze eigen beschermer en onze eigen vijand'. Boeddha kan ons niet beschermen, alleen onze inachtneming van de wet van oorzaak en gevolg kan dat. Als we onze toevlucht zuiver houden en ernaar streven te leven in overeenstemming met de gevolgen van onze handelingen, dan worden we onze eigen beschermer. Als we daarentegen leven in tegenstelling tot de spirituele methoden dan worden we zelf onze grootste vijand en schaden we onszelf in dit en in komende levens.

ZELF-DISCIPLINE

De geest van een gewoon mens is ongedisciplineerd en ongekontroleerd. Om hogere boeddhistische oefeningen te kunnen gaan doen, zoals het ontwikkelen van samadhi of inzicht in leegte, of het beoefenen van de yoga-methoden van de verschillende tantrische systemen, moeten we eerst een gedisciplineerde geest ontwikkelen. Met toevlucht en zelf-discipline als basis kunnen we gemakkelijk steeds sterkere ervaringen in de hogere Dharma-oefeningen ontwikkelen. Zonder deze basis van zelf-discipline zullen de hogere oefeningen geen resultaat geven. Iedereen wil de hoogste technieken beoefenen, maar eerst moeten we ons afvragen of we de lagere, allereerst vereiste oefeningen, zoals discipline, beheersen. Het doel van het toevlucht nemen is een gewoon mens in een boeddha te veranderen; als dat tot stand gebracht is, dan is het doel van toevlucht nemen bereikt. Op het moment dat onze geest boeddha wordt, wordt onze spraak Dharma en ons lichaam Sangha. Het bereiken van deze verheven staat is echter afhankelijk van onze eigen Dharmabeoefening. Het Dharma beoefenen aan anderen overlaten en hopen op spirituele voordelen voor onszelf is een onmogelijke droom. Om onze geest te zuiveren van karmische- en op waarneming gebaseerde fouten en de eigenschappen van de verlichting te ontwikkelen in ons bestaan, moeten we zelf de oefeningen uitvoeren en de spirituele niveaus ervaren. De 108 boekdelen met Boeddha's uitspraken die in het Tibetaans vertaald zijn, hebben één wezenlijk thema: de geest zuiveren en positieve innerlijke eigenschappen ontwikkelen. Er wordt nergens vermeld dat iemand anders dit voor ons kan doen. Daarom zijn de boeddha's enigzins beperkt - ze kunnen ons alleen maar bevrijden door ons te inspireren tot het in praktijk brengen van hun onderricht. Er zijn al vele boeddha's verschenen, maar wij zijn nog steeds hier in de kringloop van het dwangmatige bestaan. Dat komt niet doordat het die boeddha's ontbrak aan mededogen voor ons, maar omdat wij niet in staat waren hun onderricht in praktijk te brengen. Onze eigen vooruitgang op het spirituele pad is afhankelijk van onze eigen inspanningen.

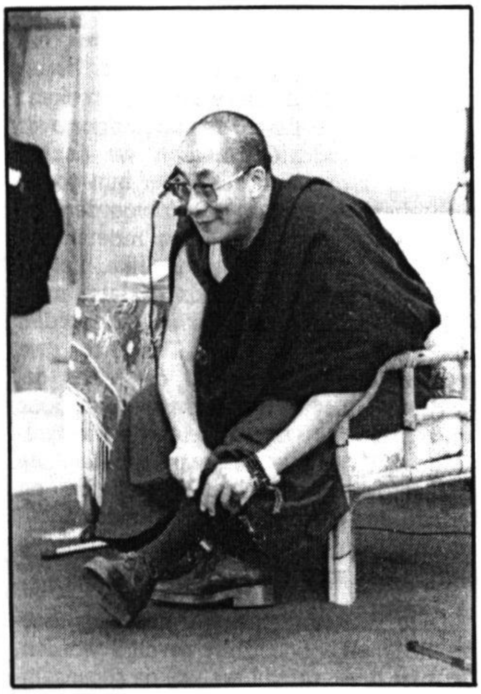
Het proces van zelfontwikkeling heeft vele niveaus. Voor beginners is echter het vermijden van de tien negatieve handelingen en het in acht nemen van hun tegenstellingen, de tien positieve handelingen, een eerste vereiste. Drie hiervan hebben betrekking op lichamelijke daden: inplaats van te doden moeten we het leven respekteren en liefhebben; inplaats van te stelen moeten we met gulle hand datgene geven wat anderen kan helpen; en inplaats van de levenspartner van een ander af te nemen moeten we eerbied hebben voor de gevoelens van anderen. Vier hebben betrekking op het spreken: inplaats van te liegen moeten we altijd de waarheid spreken: inplaats van tweedracht te zaaien door over mensen te roddelen moeten we deugdzaamheid bevorderen door over hun goede kwaliteiten te praten; scheldwoorden en grove taal tegenover anderen moeten we veranderen in zachte, vriendelijke, liefdevolle woorden; en zinloos geklets moet vermeden worden en vervangen worden door zinvolle aktiviteiten. Tenslotte, drie die betrekking hebben op de geest: gehechtheid moet overwonnen worden door onthechting te ontwikkelen; kwaadwillendheid tegenover anderen moeten we inruilen tegen gevoelens van liefde en mededogen; en onjuiste denkbeelden moeten uitgeroeid worden en realistische standpunten moeten we ontwikkelen.

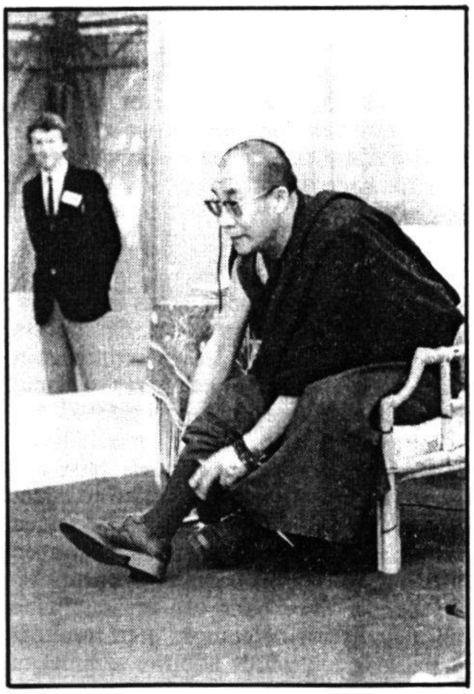
Deze tien fundamentele principes moeten door elke boeddhist gevolgd worden. Dat niet doen terwijl we wel de zogenaamde hogere tantrische methoden beoefenen, is onszelf voor de gek houden. Deze tien oefeningen zijn eenvoudige inachtnemingen waaraan iedereen zich kan houden, toch zijn ze de eerste stap voor iedereen die wil toewerken naar de krachtige yoga's waarmee binnen één leven de verlichting bereikt kan worden.

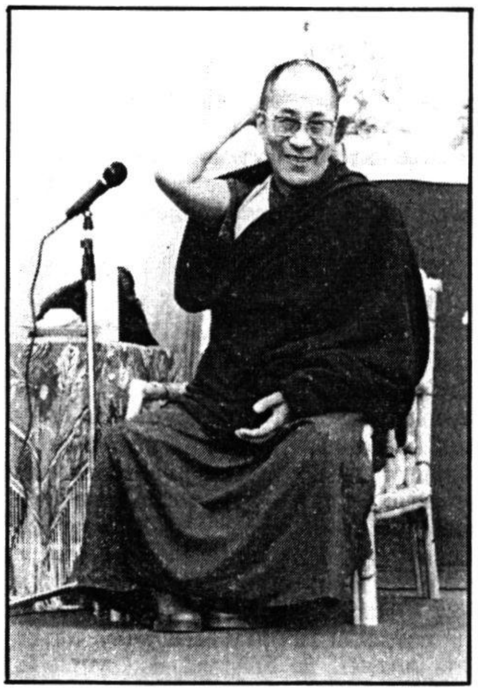
Als we toevlucht nemen en boeddhist worden, moeten we de Boeddha-familie eren. Eén van de tien negatieve handelingen doen nadat we toevlucht genomen hebben, is een schande voor het boeddhisme. Niemand vraagt ons om boeddhist te worden. Als je boeddhist bent is dat uit eigen keus. Daarom moet je je overeenkomstig gedragen. Op z'n minst moeten we de tien negatieve handelingen vermijden en de tien positieve handelingen ontwikkelen. Natuurlijk is niemand volmaakt, maar als we onszelf een boeddhist willen noemen, moeten we daar iets voor doen. Als we iets zien dat begeerte of afkeer in ons oproept, moeten we op z'n minst proberen niet overweldigd te worden door deze verwrongen geestestoestanden en inplaats daarvan een vrije en liefdevolle houding bewaren.

GEESTELIJKE WAAKZAAMHEID

De essentie van de Dharma is het ontwikkelen van onze geest, want alle positieve en negatieve karmas verzameld door lichaam en spraak, ontstaan en worden geleid door onze geest. Als we geen waakzaamheid over onze mentale processen ontwikkelen en niet het vermogen krijgen negatieve gedachtengangen af te kappen zodra ze zich voordoen, dan hebben zelfs twintig jaar mediteren in een afgelegen grot weinig waarde. Voordat we gaan zoeken naar een grot moeten we zoeken naar de goede kwaliteiten van onze gedachten en de mogelijkheid ontwikkelen om te leven in overeenstemming met de Dharma. Alleen dan zal ons verblijf in een afgelegen meditatiegrot beter zijn dan de winterslaap van een beer. Mensen die praten over tantrische retraites, terwijl de tien grond-







beginselen van de dharma nog buiten hun bereik liggen, maken zichzelf belachelijk.

Als mens zijn we in staat de verlichting te bereiken in één leven. Het leven is echter kort en een groot deel van onze totale levensduur is al voorbij. We zouden ons moeten afvragen hoeveel spirituele vooruitgang we al geboekt hebben. De dood kan ons op ieder moment overvallen en als dat gebeurt moeten we alles achterlaten, behalve de mentale indrukken van de dingen die we tijdens ons leven hebben gedaan. Als we de Dharma beoefend hebben tijdens ons leven, geprobeerd hebben te leven in overeenstemming met de Dharma, of realisaties van de Dharma hebben verworven, dan zal die energie bij ons zijn. Als we ons leven daarentegen in negativiteit hebben doorgebracht, dan zal ons bewustzijn dat naar toekomstige bestaansvormen reist doordrongen zijn van negatieve gedachten en opgejaagd worden door herinneringen aan onze negatieve manieren van doen. Nu, terwijl we de kracht hebben om de Dharma te beoefenen, moeten we dat zo intensief en zuiver mogelijk doen. De beoefening van de Dharma brengt vrede en harmonie zowel voor onszelf als voor de mensen om ons heen, zelfs in dit leven, en als we de verlichting er niet mee bereiken in dit leven, dan zal het ons het wensvervullende juweel geven, dat meegenomen kan worden naar toekomstige levens en ons in staat stelt het spirituele pad te vinden en te beoefenen.

Uiteindelijk hebben we onze toekomst in eigen handen. De meeste mensen maken fantastische plannen voor de volgende week, de volgende maand, het volgende jaar, maar wat het belangrijkste is, is de Dharma nú beoefenen. Als we dat doen zullen al onze plannen uitkomen. Als we vandaag verdienstelijke aktiviteiten doen en ontwikkelen, dan zorgen de wetten van het onderling afhankelijke ontstaan ervoor dat een stroom van positieve invloeden op gang gebracht wordt. Dat is het waardevolle van het menszijn. De mens is in staat zijn toekomstige manier van bestaan daadwerkelijk te beinvloeden door de onderscheidende wijsheid toe te passen op alle handelingen van lichaam, spraak en geest. De onderscheidende wijsheid te gebruiken en te ontwikkelen, is de werkelijke essentie uit het menselijke leven halen.

(Uit het Tibetaans in het Engels vertaald door Losang Chopel en Glenn H. Mullin. Vertaling in het Nederlands door Gelong Thubten Tsépel).

HET BOEDDHISME

door LAMA THUBTEN YESHE

Als we het boeddhisme bestuderen dan bestuderen we onszelf en leren we over de natuur van onze eigen geest. De nadruk ligt niet op iets heel verhevens; het gaat meer om praktische dingen zoals hoe we ons dagelijkse leven moeten leiden en hoe we het integreren in onze geest, zodat de geest vredig en gezond blijft. Met andere woorden, de nadruk ligt op ervaringskennis en wijsheid en niet op dogmatische zienswijzen. Eigenlijk zouden we in Westerse termen niet zeggen dat het boeddhisme een religie is, maar eerder dat het een filosofie, wetenschap of psychologie is.

Een instinktieve neiging van de menselijke geest is naar geluk te zoeken; in dit opzicht verschillen Oosterse en Westerse mensen niet van elkaar. Maar als uw levensstijl hoofdzakelijk gericht is op de zintuigelijke wereld en u houdt zich daaraan vast op een emotionele manier, dan is dat erg gevaarlijk, want u hebt geen zelfbeheersing. Nu is zelfbeheersing geen Oosterse manier van doen of een boeddhistische trip; zelfbeheersing hebben we allemaal nodig vooral degenen die een materialistisch leven leiden en psychologisch té gehecht zijn aan objekten. Uit het gezichtspunt van de boeddhistische filosofie is een dergelijke geest niet gezond, maar geestelijk ziek. U weet al dat uiterlijke, wetenschappelijk technologische vooruitgangen alléén niet in staat zijn de verlangens van uw gehechtheid te bevredigen of uw emotionele problemen te beëindigen.

Daarom is de methode van de leringen van Boeddha u de natuur van de menselijke geest , uw menselijk potentieel te laten zien en aan te tonen hoe u zich verder kunt ontwikkelen. Bovendien benadrukt deze methode niet een blind geloof in maar eerder een begrip van, de metafysische processen. Of u nu religieus of niet-religieus bent, een gelovige of ongelovige, het belangrijkste is dat u de aard van uw eigen geest kent. Als u die niet kent, is het zo gemakkelijk te denken dat u gezond bent en goed funktioneert in uw dagelijkse leven, terwijl in werkelijkheid de oorsprong van storende emoties zich steeds steviger en dieper wortelt in uw geest. Door deze hoofdoorzaak van psychologische ziekten binnenin u, kan een hele kleine verandering van omstandigheden een mentale ziekte bespoedigen. Zolang u totaal ondergedompeld bent in een blinde gehechtheid aan de wereld van de zintuigen en u niet de natuur van uw eigen geest kent, kan dit gebeuren. U kunt dit niet verwerpen en zeggen: "Ik geloof dat niet". U kunt uw neus niet ontkennen en zeggen: "Ik geloof niet dat ik een neus heb". Of u het gelooft of niet u hebt een neus.

Veel Westerlingen zeggen: "Ik geloof nergens in", ze zijn er zo trots op dat ze niet-gelovig zijn. Maar onderzoek dit eens, het is erg belangrijk om te weten. In het Westen zijn zoveel tegenstrijdigheden: wetenschappers denken dat ze niet-gelovig zijn; religieuze mensen denken dat ze gelovig zijn. Of u echter denkt dat u een gelovige of een ongelovige bent, u dient de natuur van uw eigen geest te kennen.

GEHECHTHEID BEHEERSEN

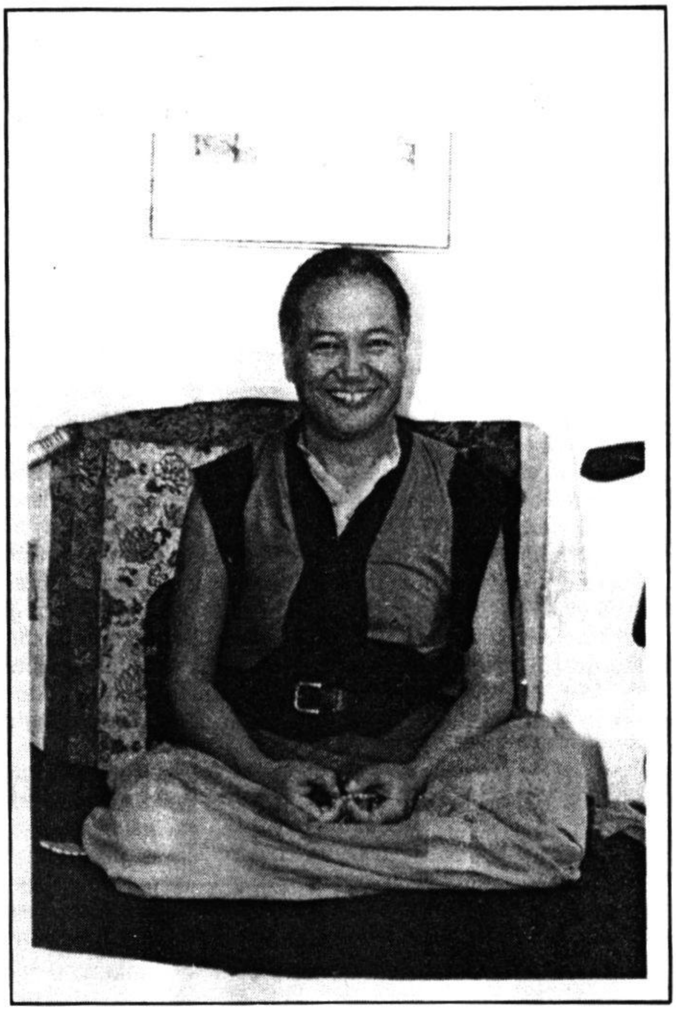
Er wordt altijd over gehechtheid gepraat, maar u weet niet hoe u het moet beheersen . Het is gemakkelijk om het woord uit te spreken, maar om de aard van gehechtheid te kennen is erg moeilijk. Een eenvoudig voorbeeld: auto's en vliegtuigen zijn uitgevonden om mensen de mogelijkheid te geven dingen sneller te kunnen doen, waardoor ze meer vrije tijd krijgen; maar het resultaat is dat mensen rustelozer zijn dan ooit. Ik klaag niet, maar onderzoekt u zelf uw dagelijkse leven eens. Wat ik zeggen wil is dat wanneer het hele land bezig is met de wereld der zintuigen onder invloed van gehechtheid, dan heeft u geen kans of tijd om de realiteit van uw eigen geest te zien. Ik noem dat een moeilijke levensstijl. Er is geen mogelijkheid om werkelijk te genieten en tevredenheid te ervaren, want werkelijk geluk komt van de geest, niet van uiterlijke verschijnselen.

Moderne, op een intelligente manier, sceptische, jonge mensen hebben wel enig begrip van wat de moeite waard is in het leven en weten dat geluk niet van tijdelijke- of in boeddhistische termen "samsarische"- objecten alleen komt. Daarom zoeken ze naar datgene wat werkelijk bevrediging schenkt. Toen de Boeddha zoveel sprak over lijden, had hij het niet in eerste instantie over fysieke pijn en ziekte, maar over ontevredenheid. In de ontevredenheid is het ware lijden. Het doet er niet toe hoeveel u krijgt, uw verlangen wordt er niet minder om; u wilt altijd meer. Dat is lijden; dat is bedrieglijke frustratie.

De boeddhistische psychologie noemt zes fundamentele waanvoorstellingen die de vrede van de menselijke geest verstoren en frustreren, en rusteloosheid veroorzaken: gehechtheid, kwaadheid, onwetendheid, trots, ongefundeerde twijfel en het vasthouden aan verkeerde ideeën. Dit zijn mentale en geen uiterlijke verschijselen. Dus, toen de Boeddha mensen leerde hoe ze deze waanvoorstellingen te boven konden komen, benadrukte hij de noodzaak dat ze hun natuur moesten begrijpen , en niet alleen maar geloven. zonder de geest te onderzoeken en naar binnen gerichte wijsheidskennis te ontwikkelen is het niet mogelijk dat begrip te krijgen. Zelfs als we een heleboel praten over waandenkbeelden, weten we eigelijk nog niets. Die fundamentele waanvoorstellingen komen van het ego en zij maken de geest rusteloos. Om vrij te zijn hoeft u niet uw bezittingen op te geven. U kunt uw bezittingen houden, maar als u dat doet met gehechtheid zult u uzelf rusteloos maken en uw leven moeilijk; uw geest zal mistig en vervuild blijven. De geest die niet helder is, is per definitie onwetend en opgewonden; het licht van wijsheid kan zich in een dergelijke geest niet ontwikkelen. De oplossing voor dit probleem is meditatie.

Meditatie betekent niet in een hoekje zitten niksen in een poging éénpuntige koncentratie te ontwikkelen. Het is een vorm van wijsheid die vrij is van luiheid en fungeert als bewustzijnsstaat van de geest. In uw dagelijkse leven dient u zich bewust te zijn van alles wat u doet en waarom en hoe u het doet. Meestal doen we alles onbewust; we eten onbewust, drinken onbewust, praten onbewust. We hebben geen idee wat zich afspeelt in onze geest, zelfs al zeggen we dat we bewust zijn. Ik oordeel niet over u en haal u niet naar beneden, maar kijkt u zelf maar. De weg van het boeddhisme is ideeën naar voren te brengen die u kunt onderzoeken en ervaren. Ik praat niet over iets hoog boven in de lucht. Dit is erg eenvoudig.

Als u de aard van gehechtheid en het doel ervan niet kent, is het onmogelijk liefhebbende goedheid voor uw vrienden, ouders en land, te hebben. Omdat uw geest onbewust is, doet u uw naasten pijn. Op dezelfde wijze vergeet iemand die kwaad is zichzelf helemaal; hij heeft er geen idee van wat er zich afspeelt in zijn geest. U weet hoe het gaat: dit zijn slechts voorbeelden van wat we doen. Vaak doen we anderen pijn omdat we onbewust zijn; we zijn ons niet bewust van ons gedrag, of geestelijke houding, en we hebben geen respekt voor anderen.



ALLEMAAL PSYCHOLOGEN

In het Westen zijn mensen die een specialistische opleiding hebben in de psychologie. Maar de Boeddha wil dat wij allemaal psychologen worden; u dient uw eigen geest te kennen. De Boeddha vindt dat het absoluut mogelijk is, omdat ieder mens het potentiële vermogen heeft de geest te begrijpen, en daarmee de geest onder kontrole kan krijgen. Als u uw geest begrijpt, komt de beheersing ervan vanzelf. Denk niet dat het onderzoeken van de geest alleen maar een Himalaya-trip is; iets alleen geschikt voor hen die geen materieële bezittingen hebben. Kijk maar; elke keer als u ergens emotioneel bij betrokken bent, probeer dan inplaats van te handelen te ontspannen; probeer u er bewust van te zijn wat u doet. Vraag uzelf : "Wat ben ik aan het doen?Het is werkelijk prachtig als u uzelf op deze wijze kunt analyseren. Met begrip kunt u uw problemen zo gemakkelijk oplossen. Ons probleem is dat we intensieve wijsheidskennis missen, of bewustzijn, of waakzaamheid .... het geeft niet hoe het genoemd wordt.

Daarom dient u de aard van het objekt te kennen als u liefhebbende goedheid wilt tonen aan anderen. Als u dat niet doet, zult u verstrikt raken in weer een andere arrogante ego-trip. "Ik hou van hem", "ik hou van haar ". Overtuig u van het hoe en waarom, het is zó belangrijk dat u uw eigen psycholoog wordt. Dan kunt u uzelf behandelen met uw eigen wijsheid en genieten van uw materiële bezittingen met een ontspannen geest inplaats van met een onrustige, woeste geest die uw leven ruïneert.

Om een psycholoog te worden is het niet nodig enorme verhandelingen te leren; het enige wat u moet doen is iedere dag uw geest onderzoeken. U onderzoekt iedere dag materiële zaken - het voedsel in uw keuken, bijvoorbeeld - dus waarom kunt u uw geest niet onderzoeken? Dat is veel belangrijker. In het Wes-

ten is het leven gebaseerd op de mentaliteit van:" ik kan altijd de oplossing van mijn problemen ginds in de supermarkt kopen". U denkt dat u altijd naar de apotheek kunt gaan om pillen te halen; dat u wanneer u emotioneel gefrustreerd raakt wel een medicijn van de dokter kunt krijgen. Denkt u dat dergelijke middelen werkelijk helpen? Natuurlijk niet. Hoewel ze lijken te helpen zijn ze zo tijdelijk. Ze vernietigen zelfs niet de symptomen van emotionele waanvoorstellingen; ze maken u alleen maar duf en nog onwetender.

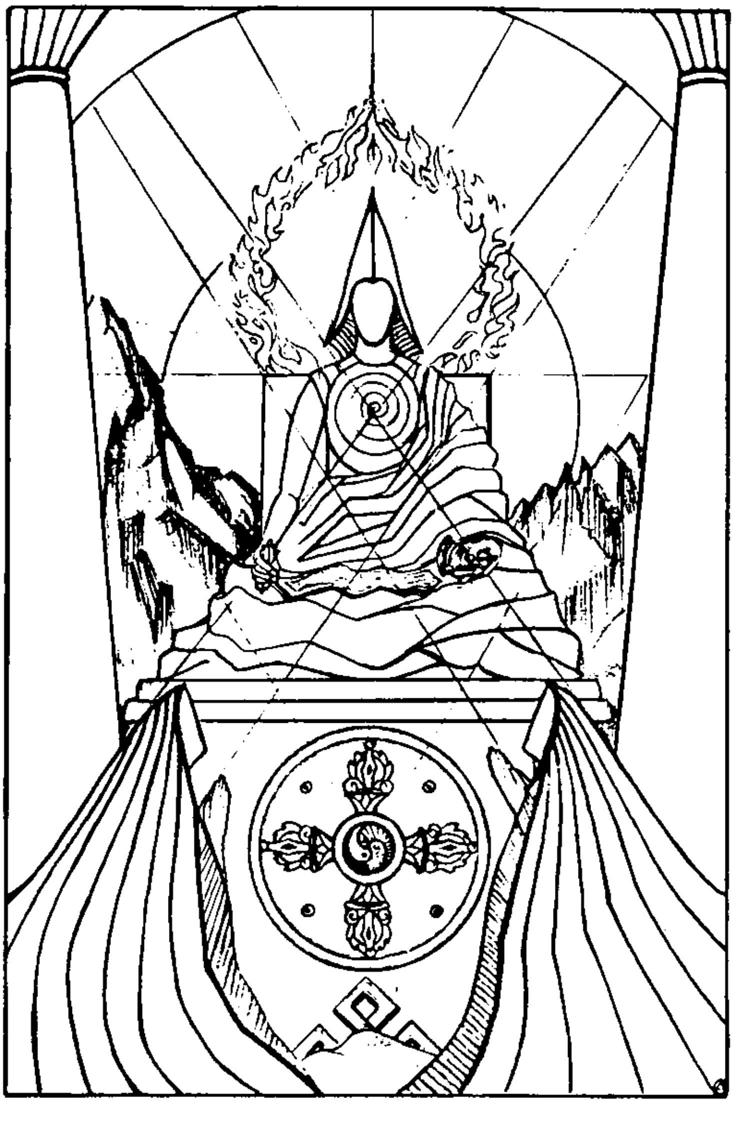
GELUK IS NIET TE KOOP

Uw materialistische geest denkt dat geluk en plezier gekocht kunnen worden, maar dat gaat niet. In de diepte ervan ligt het idee dat u een vredige geest kunt kopen in de supermarkt. Dat is een volkomen misvatting. Religieuze mensen zouden ook moeten proberen hun eigen geest te begrijpen inplaats van te proberen ergens in te geloven. Dat is veel praktischer. Geloof alleen kan uw problemen niet oplossen; alleen begrijpende wijsheidskennis kan dat. De Boeddha heeft zelfs gezegd dat het gevaarlijk is in Boeddha te geloven en raadde ons aan inplaats daarvan onze eigen natuur te begrijpen. Als u iets heeft ontdekt met uw eigen geest, dan is het goed er in te geloven. Geloof gebaseerd op realisaties of helder intellektueel begrip, is volkomen aanvaardbaar. Maar als het u niet duidelijk is waarom u gelooft wat u doet, kan uw geloof gemakkelijk vernietigd worden door anderen. Veel spiritueel gerichte mensen zijn zwak omdat ze de ware aard van hun geest of bewustzijn niet kennen. Begrip is een vorm van mentale energie; het ondersteunt de geest en houdt die gezond. Als u de visie van uw geest begrijpt, of de manier waarop dingen worden waargenomen, dan realiseert u zich dat u altijd bezig geweest bent met u vast te grijpen aan de wereld van de zintuigen en aan een denkbeeldige, idealistische toekomst die slechts een projektie is van uw geest en niet de geringste fysieke realiteit heeft, u bent zich totaal niet bewust geweest van het nu. U zult het met me eens zijn dat dit een ongezonde geestestoestand is.

Het is erg belangrijk dat u de hele dag door uw bewustzijn behoudt. De aard van wijsheid en bewustzijn is vrede en geluk. U hoeft niet te grijpen naar de ervaring van vreugde of naar iets dat vreugde zou kunnen brengen, u hoeft alleen maar korrekt te handelen met een juist begrip. Dan komt het resultaat 'vreugde' spontaan naar boven. U hoeft niet te denken: "Als ik mijn leven op deze manier inricht, zal ik in mijn volgende leven de goede resultaten ervan ervaren". U hoeft niet geobsedeerd te raken om de één of andere realisatie te verkrijgen. Zolang u handelt met zoveel begrip als u beschikbaar hebt, zult u snel de realisatie van altijddurende vrede bereiken.

(Uit: Second Dharma Celebration, geredigeerd door Nicholas Ribush. Vertaling: Maitreya Instituut).

DE MEESTER – DISCIPEL RELATIE



Nico v Beek

De MEESTER-DISCIPELRELATIE /ofwel het belang van de spirituele leraar.

(door Gelong Thubten Tsépel, Hans van den Bogaert, assistent-leraar en vertaler van het MAITREYA INSTITUUT)

MET LICHAAM SPRAAK EN GEEST BETUIG IK RESPEKTVOL MIJN EERBIED

AAN DE SPIRITUELE MEESTER DIE DE BELICHAMING IS VAN ALLE VERLICHTE WEZENS

DIE DE ALLERHOOGSTE GIDS IS IN DIT TIJDPERK VAN SPIRITUEEL VERVAL

EN WIENS GOEDHEID DIE VAN ALLE BOEDDHA'S OVERTREFT!

Volgens het boeddhisme is de wezenlijke natuur van de geest zuiver- Negatieve neigingen en misvattingen zijn samenstellende faktoren die de van nature zuivere geest als het ware kleuren. Negatieve neigingen en negatieve mentale faktoren zijn als wolken in een heldere hemel of als stof op een spiegel. Dieren hebben meer negatieve neigingen en negatieve mentale faktoren dan mensen. Heiligen hebben helemaal geen negatieve neigingen en mentale faktoren meer. Hun bewustzijn is helder, stralend als de zon aan een heldere hemel. Een spirituele leraar die zelf het pad heeft doorlopen waarmee de zuivere natuur van het bewustzijn wordt blootgelegd, en die daarmee ervaring heeft opgedaan is de bij uitstek geschikte persoon om ons de methoden te leren en ons te begeleiden op dezelfde weg.

Als gewone mensen iets zien, wordt het van nature zuivere, visuele bewustzijn onmiddellijk gekleurd door de begeerte of afkeer, die het zien van het objekt in ons oproept. We kunnen binnen onszelf nagaan dat onze geest dan de waargenomen objekten konkreet maakt, door het automatisch toekennen van dit waardeoordeel. Als ons bewustzijn door een negatieve mentale faktor zoals begeerte of woede wordt gekleurd, voelen we ons zwaar en vervelend. We kennen zelf het gevoel dat we ons, wanneer onze geest gekleurd wordt door liefde en mededogen, licht en fijn voelen en dat ons bewustzijn een andere aangename kleur krijgt.

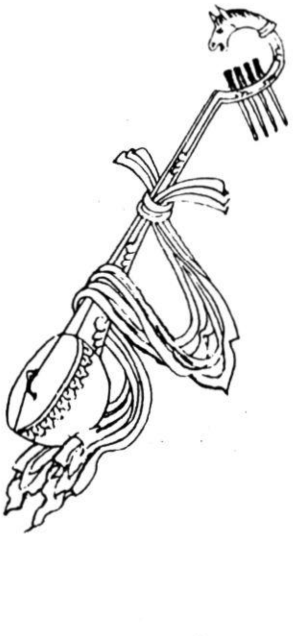
Soms is de spiegel van de geest bewolkt en is alles mistig. Soms is de spiegel helder en leeg, zonder dat er iets op verschijnt en soms slaat de geest op hol in een maalstroom van gedachten als in een race. Als we ons bewust blijven van de onderliggende zuivere natuur van de geest, worden we niet verstoord door hetgeen op de spiegel van de geest verschijnt. We kennen dan de ware aard van het bewustzijn en blijven ongeacht wat er gebeurt rustig en helder. Als we niet beseffen wat er precies met onze geest en gedachten gebeurt, worden de beelden op de doorzichtige spiegel konkreet en zwaar en veroorzaken ze spanningen, verlangens, angst en negativiteit. Omdat we ons onzeker voelen en niet weten wat we ervaren, roepen we lijden en ongemak op. Bovendien is iedereen om ons heen op dezelfde wijze verward en bevreesd en als we onszelf niet uit deze situatie kunnen bevrijden, hoe kunnen we dan ooit anderen daaruit bevrijden.

VEELVOUD VAN METHODEN

Het pad dat door de Boeddha is onderwezen, bestaat uit een veelvoud van methoden, die er allemaal op zijn gericht het negatieve handelen, spreken en denken op te geven en positief handelen, spreken en denken te ontwikkelen. Dit wordt op de eerste plaats gedaan door het van nature zuivere bewustzijn te bevrijden van de negatieve mentale faktoren, die ons bewustzijn verduisteren en vernauwen. Als alle negatieve mentale faktoren verwijderd zijn en alle positieve mentale faktoren zijn ontwikkeld, dan is onze geest gezuiverd en bevrijd en komt er voorgoed een eind aan alle vormen van ongemak en lijden.

Door deze koncentratie, opmerkzaamheid is het mogelijk geleidelijk aan meer beheersing over de kleur van ons bewustzijn te krijgen. Als we de aandacht naar binnen leren richten, kunnen we de negatieve houdingen zien opkomen en ze bijtijds afkappen, voordat we door de negatieve mentale faktoren worden overheerst en voordat ze een overheersend stempel drukken op ons handelen en spreken.

Uiteindelijk kunnen we de negativiteiten helemaal voorgoed uitroeien door een inzicht in de ware aard van het bestaan te ontwikkelen. Gewoonlijk zien we personen en de dingen die we gebruiken, de verschijnselen, als solide, opzichzelf staande, uit zichzelf bestaande eenheden. Alle dingen doen zich aan ons voor alsof ze echt bestaan, alsof ze inherent bestaan. De waarheid is echter, dat personen en dingen niet uit zichzelf, inherent bestaan, maar enkel bestaan in een groter verband en in onderlinge afhankelijkheid. Personen en dingen hebben geen eigen kern, geen onveranderlijke permanente essentie. Dit is wat bedoeld wordt met de boeddhistische filosofie van 'anatma', zelfloosheid, leegte van inherent bestaan, Sunyata!



In het boeddhisme en dat geldt zowel in het Hinayana, het kleine voertuig, als in het Mahayana, het grote voertuig - zijn heilige mensen die de ware aard van het bestaan, d.i. de leegte van inherent bestaan, direkt waarnemen. Met een direkte waarneming, een direkte ervaring van leegte wordt namelijk voorgoed een eind gemaakt aan alle negatieve mentale faktoren die het bewustzijn verduisteren. Na zo'n direkte ervaring komen de negatieve mentale faktoren, zoals begeerte, kwaadheid en trots, niet langer in ons bewustzijn op. Het bewustzijn is dan voorgoed gezuiverd. Als zo'n boeddhistische heilige, steeds meer aan zijn waarneming van de ware aard van personen en verschijnselen gewend raakt, is hij op een gegeven moment in staat ook in de perioden dat hij niet formeel in meditatie is, zijn waarneming van de uiteindelijke waarheid te behouden. Door het beoefenen van de zes perfekties, vrijgevigheid, zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, koncentratie en wijsheid, gaat hij op weg naar het volmaakte boeddhaschap en wordt hij zelf een boeddha die zicht inzet voor het welzijn van alle levende wezens.

NIVEAUS VAN MOTIVATIE

In het Tibetaanse Boeddhisme onderscheiden we drie niveaus van motivatie:

1. Iemand met het eerste- of beginners niveau van motivatie, is een religieus, of goed mens, die ernaar streeft alles in zijn/haar leven zo goed mogelijk te doen om in dit leven en hierna gelukkig te worden. Zo iemand probeert zijn/haar bewustzijn steeds zoveel mogelijk van negatieve mentale faktoren te zuiveren.

2. Iemand met het tweede of tussenliggende niveau van motivatie, streeft naar inzicht in de ware aard van het bestaan en vervolgens naar een direkte ervaring van leegte, om zichzelf daardoor voorgoed van alle negativiteiten te bevrijden, waarmee een eind komt aan alle vormen van lijden en ongemak.

3. Iemand met het derde of hoogste niveau van motivatie, is niet tevreden met bevrijding voor zichzelf alleen. Hij neemt de taak op zich alle levende wezens naar de bevrijding te voeren en wil daartoe zelf het boeddhaschap bereiken. Dit is de altruïstische, of Mahayana motivatie, de motivatie van het grote voertuig; groot, omdat alle levende wezens er een plaats in vinden.

Iemand met deze hoogste motivatie kan twee methoden gebruiken om zijn doel, het boeddhaschap, te bereiken:

1. In de Soetrayana, of het geleidelijke voertuig, ontwikkelen we eerst éénpuntige koncentratie (samadhi) en daarna diep inzicht (vipasyana). We richten de krachtige koncentratie in analytische meditatie op de ware aard van het bestaan om daar inzicht in te krijgen.

2. In de Tantrayana, of het snelle maar gevaarlijke voertuig, brengen we het resultaat, ons eigen boeddhaschap, in het pad. Daarbij gebruiken we kreatieve visualisatie en we verzamelen daarmee zowel verdiensten als wijsheid. In het tantra-voertuig bereiken we éénpuntige koncentratie tegelijk met inzicht in de ware aard van het bestaan.

DE STADIA

Zowel het Soetra- als het Tantra voertuig, hebben dezelfde basis. Deze basis is door de Tibetaanse Lama Tsong Khapa, de stichter van de Gelukpa-orde, en door Lama Gampopa, de stichter van de Kargyupa-orde van het Tibetaanse Boeddhisme samengevat in 'Het onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting'. In de Sakyapa-orde is dit basis onderricht bekend als "het afstand doen van de vier gehechtheden".

1. Allereerst vinden we de methode om de aandacht los te maken van uiterlijke dingen en de aandacht naar binnen te richten, in het hoofdstuk ONTHECHTING.

2. Het tweede deel onderwijst de methode waarmee we de VERLICHTINGS-GEEST ontwikkelen, d.i. de motivatie om alle wezens te helpen de verlichting te bereiken, waartoe we zelf een boeddha willen worden.

3. En het derde deel verklaart de methode om de JUISTE ZIENSWIJZE van de uiteindelijke of ware aard van alle dingen, de leegte van inherent bestaan, te ontwikkelen.

Op de solide basis van deze "drie hoofdzaken van het pad naar de verlichting" kunnen we dan aan een tantrische verwerkelijkings-methode beginnen, nadat we daarvoor een initiatie hebben ontvangen van een bevoegde leraar. De levende Boeddha Ling Rinpochee, senior tutor van Z.H. de Dalai Lama, zegt: "Het is belangrijk, als we besluiten het pad van de boeddha's te volgen, dit pad eerst goed te leren kennen en vervolgens aan het begin ervan te beginnen!"

Als we daadwerkelijk willen beginnen is het belangrijk dat we onszelf zuiveren van de ergste negativiteiten en dat we zoveel mogelijk positieve energie verzamelen, zodat we minder tegenslag en grotere kansen op sukses zullen hebben.

LERAAR

Bovendien hebben we een leraar nodig, die de methoden kent en kan uitleggen. Iemand die goede raad en persoonlijke begeleiding kan geven. Zelfs als we een auto willen leren besturen, hebben we een instrukteur nodig, die ons alles uitlegt en dat geldt des te meer voor het leren ontwikkelen van ons bewustzijn. Allereerst moeten we naar een leraar luisteren, die zelf het onderricht in een niet-onderbroken overlevering van Boeddha heeft ontvangen. Daarna moeten we het gehoorde goed bestuderen en uiteindelijk kunnen we er dan een innerlijke ervaring van krijgen door erover te mediteren.

Vooral als we de hogere meditaties, zoals de Mahamudra en de tantrische methoden willen beoefenen, is het van wezenlijk belang dat we onder leiding staan van een spirituele leraar, want het is heel gemakkelijk af te dwalen. De rol van de spirituele leraar moet niet worden onderschat.

In de tantrische methoden herkennen we de ware natuur van onze geest als een heldere gelukzalige waarneming van de leegte van inherent bestaan en verwijderen we de versluierende grovere niveaus van zintuiglijk bewustzijn, de lichamelijke elementen, gevoelens, herkenning en onbewuste vooroordelen, in een simulatie van het stervensproces. Zulke meditaties kunnen gevaarlijk zijn, tenzij we een ervaren begeleider hebben en daarom is een volledig bevoegde leraar onmisbaar!

In de Mahamudra-methode leren we de ware natuur van onze geest te zien, zonder eerst de grovere niveaus van bewustzijn stop te zetten. In Mahamudra leren we daar dwars doorheen te zien. Maar deze onderliggende natuur van de geest is niet duidelijk voor mensen zonder ervaring. We kunnen hier gemakkelijk fouten mee maken, waardoor de meditatie rampzalige gevolgen kan hebben. We hebben de ervaring van een bijzonder kundige en gerealiseerde leraar nodig, die direkt en persoonlijk kontakt heeft met de leerling, waardoor de leraar een meditatieve ervaring van zijn leerling kan begeleiden. Zowel op didaktisch als op meditatief niveau is de spirituele leraar van groot belang en dient hij beschouwd te worden als de Boeddha zelf, die ons de weg wijst naar de verlichting. Omdat hij een levend voorbeeld voor ons is, weerhoudt hij ons ervan in de uitersten van romantiek, droog intellekt en fantasie te vervallen en inspireert hij ons om ons doel te bereiken.

De spirituele leraar functioneert als een spiegel van onze eigen geest. Als we fouten in de leraar zien, dan zijn deze fouten projekties van onze eigen negativiteiten, die de zuivere natuur van ons eigen bewustzijn verduisteren. Deze projekties laten zien waar we het hardst aan moeten werken en wat we moeten leren om de bevrijding te bereiken. Dit sluit aan bij de gedachtentraining van de Ka-dam-pa Meesters, waaruit we leren de schuld op onszelf te nemen en de overwinning aan anderen te schenken; hier schijnbaar tegenwerkende krachten veranderend in omstandigheden die onze beoefening helpen.

VERDIENSTEN VERZAMELEN

Als we ons koncentreren op onze spirituele leraar als een verlichte boeddha, weerspiegelen en versterken we de zuivere natuur van onze eigen geest. Bovendien verzamelen we verdiensten, positieve energie, door onze toewijding en dienstbaarheid aan de Goeroe, waardoor we sukses zullen hebben met onze spirituele ontwikkeling. Door toewijding aan de leraar, door hem respekt te tonen, door hem te dienen en offergaven aan te bieden, verzamelen we de verdiensten die ons in staat zullen stellen voorgoed van al het lijden verlost te worden. Zo'n dienstbaarheid aan de spirituele leraar betonen we niet alleen om de leraar een plezier te doen, maar we doen

dat ook voor ons eigen heil. Als we een veld inzaaien is dat niet om de aarde een plezier te doen. We zullen er zelf de vruchten van oogsten. Als we met de juiste toegewijde houding onze spirituele leraar als een boeddha zien, zullen we evenredig met onze inspanning om dát voor elkaar te krijgen, dichter bij het boeddhaschap komen. Op dezelfde manier komen we steeds verder van het boeddhaschap af te staan, als we onze spirituele leraar verachten en een negatieve houding tegenover hem aannemen. Het is dan ook belangrijk in te zien dat onze eigen waarneming niet te vertrouwen is, omdat die door onze negatieve mentale faktoren wordt gekleurd. Als we fouten zien in de spirituele leraar en de neiging hebben hem te kleineren, moeten we dit onthouden en beseffen dat er alleen maar ongeluk uit voort kan komen als we de gelukzalige staat die hij vertegenwoordigt, verachten.

Bovendien kunnen we bedenken dat de leraar, als hij op perfekte wijze zou handelen, voor ons onbereikbaar zou worden en dat we dan geen kontakt met hem zouden kunnen hebben. Juist daarom kan het zijn dat de leraar uit hoofde van zijn mededogen, schijnbare tekortkomingen toont. Dit is een onderdeel van de kundige methoden die hij aanwendt om ons te kunnen onderwijzen Hij weerspiegelt onze eigen fouten. Daarom dienen we binnen onszelf te kijken en van hem te leren hoe we onze tekortkomingen kunnen verwijderen. Als we er alleen maar op uit zijn fouten in onze leraar te ontdekken, kunnen we niets van hem leren.

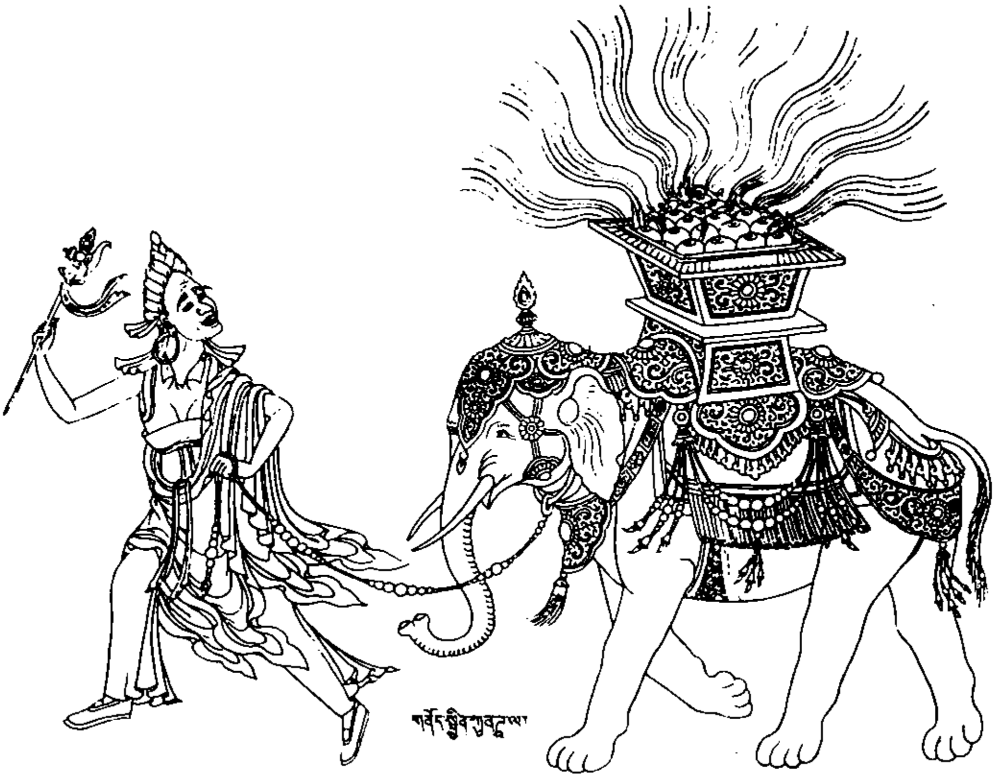
DE LERAAR IS BOEDDHA

Boeddha Vajradhara zelf heeft gezegd dat we de spirituele leraar als boeddha moeten beschouwen. Als je vertrouwen hebt in de leer van de Boeddha en daar toevlucht tot neemt, zul je proberen te begrijpen wat Boeddha daarmee bedoelde. De boeddha's oefenen een sterke positieve invloed uit op de wereld, net zoals de zon dat doet. Maar zoals we een vergrootglas nodig hebben om de zonnestralen te bundelen zodat we iets kunnen aansteken, zo hebben we de spirituele leraar nodig om de uitstraling van de boeddha's te bundelen op het bewustzijn van een leerling en hem te inspireren het boeddhistisch pad te volgen. Op deze manier vertegenwoordigen de spirituele leraren de boeddha's als levende voorbeelden. Ze voeren het werk van alle verlichte wezens uit, en vormen een toegankelijk punt van koncentratie voor de oefeningen waarmee we zelf het boeddhaschap bereiken.

Als we aan de vriendelijkheid van de leraar denken, die ons deze periode van spiritueel verval de weg wijst, kunnen we liefdevolle toewijding voor de leraar ontwikkelen. De leraar onderwijst ons ondanks alle negativiteiten die we hebben.

Hij geeft ons initiaties, goede raad, en de niet-onderbroken overleveringen die van de Boeddha zelf afkomen. Hij inspireert ons om naar bevrijding en verlichting te streven en helpt ons op alle mogelijke manieren. Als we geen liefdevol respekt voor onze leraar kunnen opbrengen, is het niet mogelijk het volle potentieel van ons bewustzijn te ontwikkelen!

In de "Vijftig Verzen over Goeroe Devotie" beschrijft Ashvagosha uitgebreid de manier waarop een leerling zich tegenover zijn leraar moet opstellen. Gewoonlijk wordt deze tekst onderwezen aan het begin van een tantrische initiatie. Als eenmaal een relatie Meester-discipel is vastgesteld, leren we allereerst over Goeroe-devotie en over het algemene pad naar de verlichting via de "drie niveaus van motivatie" en de "drie hoofdzaken van het pad naar de verlichting".



DE TWEE WAARHEDEN

GESHE KONCHOG LHUNDUP onderwijzend over:
"DE TWEE WAARHEDEN"

We hebben kortgeleden allemaal de folder ontvangen waarin wordt aangekondigd dat het Maitreya Instituut in de gelegenheid is gesteld de volledig bevoegde Tibetaanse Meester Geshe Konchog Lhundup aan te trekken. Iedereen hoopt vurig dat we met elkaar het benodigde maandelijkse bedrag voor de kosten van zijn levensonderhoud kunnen opbrengen. Dat zou immers betekenen dat we permanent kunnen profiteren van de spirituele inspiratie van een leraar die de wijsheidskennis zuiver en volledig kan overdragen.
Als een voorproef van de hoogstaande kennis die Geshe Konchog Lhundup onderwijst, geeft dit Maitreya Magazine hierbij een vertaling van de voordracht over 'De Twee Waarheden', die Geshela op 6 december 1981 in Kopan heeft gehouden.

Vóór de voordracht begint, vraagt Geshe Konchog Lhundup de juiste motivatie op te wekken en de les in ons op te nemen om zo snel mogelijk de verlichting te bereiken voor het welzijn van de levende wezens die de oneindige ruimte vullen.

"Lama Thubten Zopa Rinpochee verzocht mij deze les te willen geven over de twee waarheden, de absolute waarheid en de relatieve waarheid. Alle lessen die Boeddha gaf, kunnen ondergebracht worden in deze twee waarheden. Dit wordt gewoonlijk bewezen door logische redenering en door citaten uit de geschriften van geleerde pandits uit het verleden. Shantideva stelde in zijn boek de Bodhisattvacaryavatara ook vast dat alle lessen die Boeddha gegeven heeft besloten liggen in deze twee waarheden. Maar citaten uit de geschriften zijn misschien moeilijk te begrijpen voor u allen.

De uiteindelijke waarheid van de vijf aggregaten is vastgesteld als de absolute waarheid. En de manier waarop elk fenomeen zich voordoet aan gewone wezens staat onder de invloed van de relatieve waarheid, ook wel de konventionele waarheid genoemd. De manier waarop fenomenen door ons worden waargenomen als relatieve waarheid is volkomen tegengesteld aan de manier waarop fenomenen worden waargenomen door de boeddha's en de arya-wezens, die de alleswetende geest hebben verworven. Fenomenen doen zich aan hen voor onder invloed van de absolute waarheid. Levende wezens verzamelen voortdurend negatieve energie (karma) omdat ze de fenomenen waarnemen onder de invloed van de konventionele waarheid.

Men kan zich afvragen door welke waarheid menselijke wezens en de palen van deze tent beinvloed worden. Neem de paal van deze tent als voorbeeld. De paal zelf, zoals hij verschijnt, is een deel van de konventionele waarheid, terwijl de absolute werkelijkheid van die paal een deel is van de absolute waarheid. De paal is een deel van de relatieve waarheid, omdat hij aan ons verschijnt onder de invloed van onze projektie. Op precies dezelfde manier als een tovenaar onze visie beinvloedt met hypnose, en ons een olifant laat zien waar eigelijk een rots is, zo zien we de paal niet in zijn absolute natuur. In werkelijkheid bestaat de olifant niet, behalve als een projektie, en zo bestaan ook de paal en alle fenomenen die verschijnen aan gewone wezens niet, behalve als projecties. Is dat duidelijk? Dus hoewel het publiek een olifant ziet, weet de tovenaar die ons voor de gek houdt heel goed dat daar geen olifant is. Zijn geest is heel, heel erg helder. De boeddha's en de arya-wezens die de absolute werkelijkheid gerealiseerd hebben, zijn als deze tovenaar. Hun kennis van alle fenomenen is erg zuiver en helder. Wat ons, zoals het publiek een olifant ziet inplaats van een rots, de paal doet zien inplaats van zijn werkelijke natuur, is onze geest die objekten als vanuit zichzelf bestaand beschouwt en zich er zo aan vastgrijpt.

Alle negatieve karma wordt gecreëerd en verzameld onder de invloed van deze geest die zich vastgrijpt aan objekten als op zichzelf bestaand, onafhankelijk van enig ander iets. Dit is hoe gewone wezens negatief karma produceren. Boeddha's en arya-wezens creëren geen negatief karma, omdat zij deze manier van vastgrijpen hebben opgegeven. Hun handelingen zijn volkomen deugdzaam en zuiver.

Het vastgrijpen aan het onafhankelijk bestaan blokkeert de kennis over de absolute waarheid en geeft ons een zelf-koesterende geest. Door dit koesteren van onszelf raken we erg gehecht aan het zelf. Dit leidt tot het verloochenen van anderen, en als gevolg daarvan ontwikkelen we boosheid, haat en jaloezie. Elke persoon die zichzelf verward maakt, valt ten prooi aan zijn eigen onbedwongen geest. Daardoor leidt het koesteren van onszelf tot doden, liegen, stelen, etc. De zichzelf koesterende geest is de wortel, de bron van alle ondeugdzaamheid. Waardoor komt dat? Het komt door onze onwetendheid, ofwel ons gebrek aan wijsheid over de absolute werkelijkheid van alle fenomenen. Deze wijsheid over de absolute werkelijkheid is vertroebeld door het vastgrijpen aan het onafhankelijke bestaan van het zelf en anderen.

Bijvoorbeeld, wij noemen ons menszijn 'dit mens, of deze persoon'. We zien het begrip persoon niet als een etiket, maar als een wezen dat volkomen onafhankelijk bestaat van de samenkomst van de verschillende aggregaten. In werkelijkheid is het de verzameling van aggregaten die de funkties van de persoon verricht (eten, zitten, etc.) en daaraan geven wij het etiket 'persoon'. Maar wij gewone wezens zien het "zelf" en "de anderen" inplaats daarvan als onafhankelijk bestaand.

De vertaler van deze voordracht voegt dan toe: "Geshela zegt dat dit onderwerp waarschijnlijk moeilijk te begrijpen is, omdat de meeste hier aanwezige studenten nieuw zijn. Je zou kunnen denken dat, als er geen onafhankelijk bestaande personen zijn, dat er dan helemaal geen personen bestaan. Geshela zegt dat we die konklusie niet moeten trekken. Het doel van dit onderwerp is ons vasthouden aan objekten als onafhankelijk bestaand, te elimineren. De soort persoon, of objekt, dat zich aan ons voordoet alsof het bestaat zonder afhankelijk te zijn van zijn onderdelen (aggregaten), is de persoon of objekt die dit onderwerp wil weerleggen. Door het weerleggen en het daarmee elimineren van het vastgrijpen aan dit soort persoon, of objekt, helpen we onszelf om negatief karma te elimineren. Weer moeten we niet konkluderen dat een persoon helemaal niet bestaat, maar inplaats daarvan moeten we zien dat een verzameling van aggregaten samengekomen is en de funkties van eten, zitten, denken, praten, etc. uitvoert en dat de 'persoon' slechts benoemd wordt op die funkties.

Dus zegt Geshela, is dit onderwerp moeilijk te onderwijzen en te begrijpen, want het doelt op het verwerven van de kennis van de werkelijkheid van universele fenomenen. Om die kennis te verwerven, moeten we een hele serie van opeenvolgende intellektuele stadia doorlopen. We kunnen het niet zuiver en helder in de geest opnemen na slechts eenmaal in het onderwerp onderwezen te zijn.

Als een meester les geeft, hoef je bovendien niet te accepteren waar hij 'ja' tegen zegt, of waar hij 'nee' tegen zegt. Een student moet de les voor zichzelf nagaan en analyseren. Dit is omdat de ene meester de dingen op de ene manier onderwijst, en de andere meester precies het tegenovergestelde zou kunnen zeggen. Als je de lessen zelf niet geanalyseerd hebt, dan zal zo'n situatie je kennis schokken en je zult er niet zeker meer van zijn wat je moet geloven.

De student moet zich ervan bewust zijn dat meesters twee soorten lessen geven: direkt en indirekt, of verborgen. Boeddha zelf heeft op verschillende manieren onderwezen aan verschillende wezens, al naar gelang de kondities die aanwezig waren."

Deze les is gegeven door Geshe Konchog Lhundup tijdens de Veertiende Meditatie Kursus in Kopan in 1981.
(Vertaling Louwrien Wijers)

DR. LOBSANG DOLMA

INTERVIEW MET THUBTEN TSÉPEL

De Tibetaans - boeddhistische monnik van Nederlandse afkomst die in het Maitreya instituut woont.

SEDERT ENKELE MAANDEN WOONT DE NEDERLANDSE TIBETAANS - BOEDDHISTISCHE MONNIK THUBTEN TSEPEL (HANS VAN DEN BOGAERT) IN HET MAITREYA INSTITUUT IN BRUCHEM. NA EEN LANG VERBLIJF IN DHARAMSALA,INDIA, IS HIJ BIJ ZIJN AANKOMST IN BRUCHEM METEEN EEN ENERGIEK PROGRAMMA VAN LES-AVONDEN EN MEDITATIES BEGONNEN, WAARAAN IEDEREEN TEN ALLE TIJDE KAN DEELNEMEN. DUS WIE BEHOEFTE HEEFT AAN EEN OF MEER BEGELEIDE MEDITATIES, OF WIE DE WIJSHEIDSKENNIS VAN DE BOEDDHA - DHARMA WIL OPFRISSEN OF NIEUWE KENNIS WIL VERGAREN KAN NA TELEFONISCHE AFSPRAAK EEN AVOND, OF EEN DAG, OF EEN PAAR DAGEN NAAR BRUCHEM KOMEN OM DE LESSEN OF MEDITATIES VAN THUBTEN TSEPEL TE VOLGEN. HET PROGRAMMA DAT HIJ VOOR DE KOMENDE WEKEN HEEFT SAMENGESTELD STAAT OP DE LAATSTE PAGINA'S VAN DIT MAGAZINE.

Thubten tsépel bekwaamt zich in de Tibetaanse taal en is in het Maitreya Instituut ook dagelijks druk bezig met het vertalen van authentieke Tibetaanse dharma-teksten in onze Nederlandse taal. En zoals U in dit Maitreya Magazine kunt zien, schrijft hij artikelen die met hun waardevolle kennis onze dharma-beoefening kunnen inspireren en verrijken.

Om U een indruk te geven hoe Thubten Tsépel van een Nederlandse sociologiestudent een Tibetaans-Boeddhistische monnik werd, hebben we een kort interview met hem gemaakt. Daarin vertelt Thubten Tsépel:

"Het is natuurlijk geleidelijk aan gegaan. Het is pas sinds 1977, hoewel ik voor de eerste keer in '73 naar India ging, dat ik daadwerkelijk toevlucht heb genomen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha."

"In '73, dat is wel grappig, toen kwamen we wel als eerste plaats in India in Dharamsala terecht. Heel raar, want het ligt helemaal niet zo op de route eigenlijk. Ook iedere volgende keer dat ik naar India ging, kwam ik via Dharamsala in India binnen en dan ging ik via Dharamsala ook India weer uit. We reisden over land in die tijd .."

V: 'We' wie waren dat?

Er waren altijd meerdere mensen. De eerste keer waren we met z'n vieren in een busje. En de tweede keer ben ik met twee mensen geweest en met andere mensen weer teruggereisd. Meestal pikte je onderweg mensen op met wie je samen ging reizen."

V: Hoe kwam je ertoe om naar India te gaan?

"Dat kwám gewoon. Dat was eigenlijk helemaal niet zo duidelijk toen. Eigenlijk pas veel later ben ik gaan begrijpen waarom."

"Dus in '73 ben ik voor het eerst gegaan, in '74 nog een keer en in '75 ben ik in Nepal geweest. Toen zijn er wel wat dingen opengegaan. Ik kwam daar in Boudhanath, bij de Grote Stoepa, en daar beviel het me zó goed dat ik daar een half jaartje ben blijven wonen. Ik ging daar de kloosters bezoeken en 's avonds liep ik om de Stoepa met de mensen. Geleidelijk aan ben ik daar ook boeken gaan lezen in die tijd. En toen ik in '76 terugkwam in India, vanuit Nepal, kwam ik terecht bij Geshe Ngawang Dhargye in de 'Library of Tibetan Works & Archives' in Dharamsala. Toen ben ik wat meer van de meditaties en de filosofie van het Boeddhisme gaan begrijpen. Eerst de meditaties, want de filosofie dat stond nog een beetje verder van me af aanvankelijk."

"In '77 ben ik weer gegaan, naar India, en toen ging het allemaal veel gemakkelijker.Ik kwam veel meer lama's tegen. Ik kreeg allerlei initiaties onderweg hoewel ik niet wist dat die er zouden zijn. Toen was het kontakt dus eigenlijk gemaakt. Toen kwam ik ook Kyabje Ling Rinpochee tegen, in april '77 voor het eerst, wat heel duidelijk een hoop zoden aan de dijk gezet heeft. Er was ook een soort herkenning toen. Pas toen eigenlijk begreep ik waarom ik altijd naar India op reis ging, hoewel er natuurlijk altijd wel iets was geweest van het boeddhisme en het hindoeisme bekijken en bestuderen. De eerste keer had ik ook een boek over Zen bij me en het Tibetaanse Dodenboek en dat soort boeken, maar ik wist eigenlijk niet waarom ik ze bij me had. Wat ik daar nou mee wilde. Zoiets trekt je aan ..."

Wat deed je in Nederland?

"In Nederland had ik sociologie gestudeerd, na de HBS. Dat was wel leuk, ik was de jongste en de kleinste en ik had een beurs, dus het was dikke pret. En de studie ging vrij gemakkelijk ook in die tijd. Het was nog niet zo blokken als tegenwoordig. Er waren veel minder examens, dus ik speelde het klaar vóór de examens wat harder te werken en dan goeie punten te halen. Nadat ik m'n kandidaats had gehaald, had ik een reisje verdiend vond ik en toen ben ik naar Marokko gegaan. Dat was wel mooi, om een andere kultuur binnen te gaan, een heel andere wereld.."

V: Het kandidaats, welk jaar was dat?

"Dat was in '71 denk ik. Toen ben ik in Noord-Afrika geweest, een paar maanden. Dat was heel erg mooi, om de bergen te zien en om andere landen te zien. Daarvoor was ik wel eens als jochie naar Parijs geweest maar daar was het ook wel bij gebleven. Dus die Pyreneeën door te rijden en dan de hoge Atlas. Dat was wel een openbaring. Wij werden vaak uitgenodigd, bij Marokkanen ook, om te overnachten in van die kleine lemen hutjes op het land. Dat deed me ook wel wat. Ja, ik vond dat heel fijn eigenlijk."

"Van het één kwam het ander. Toen ik terugkwam uit Marokko ben ik verhuisd naar Amsterdam en heb ik daar nog gestudeerd aan de VU. Weer sociologie.."

V: Waar studeerde je eerst dan?

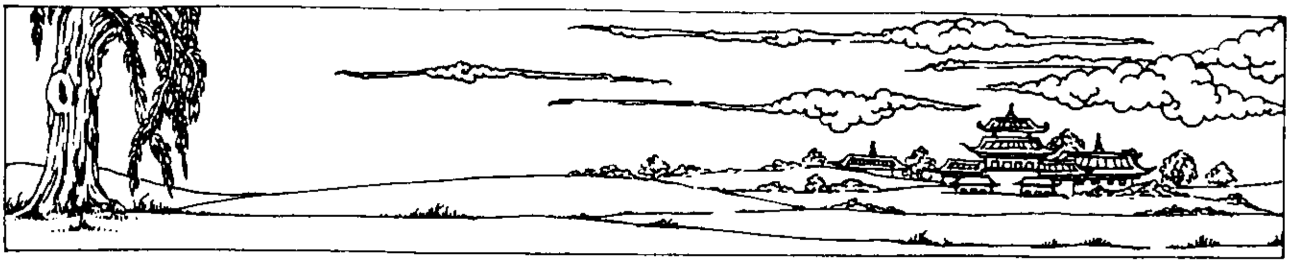
"In Tilburg. Het kandidaats heb ik dus in Tilburg gehaald. Toen in Amsterdam hebben we met wat vrienden een busje gekocht en toen zijn we naar India gereden.."

V: Je zei eerder: 'In 1977 begreep ik waarom ik steeds naar India gereisd was'. Zou je daar iets over kunnen zeggen?

"Toen we bij Kyabje Ling Rinpochee aankwamen! Dat was heel mooi ja. Dat was herkenning.."

V: In welke zin?

"Daarvóór was ik steeds bezig met iets buiten mij. Dat was iets wat wel interessant was, maar dat lag buiten mij. En toen na die ontmoeting, of eigenlijk mét die ontmoeting met Kyabje Ling Rinpochee, zat ik er opeens middenin. In het boeddhisme. Voordat ik er zelf erg in had. Die ontmoeting was datgene wat die verandering veroorzaakte waardoor ik er opeens middenin zat, inplaats van dat ik er van buitenaf tegenaan keek. Ik kon niets zeggen op dat moment, maar eenmaal buiten heb ik gevraagd of ik bij hem toevlucht kon nemen, want dat had ik ook nog niet gedaan, hoewel ik wel allerlei kursussen en meditaties in de bibliotheek had gevolgd. En toen ging het heel snel. Een paar dagen daarna had ik de vijf geloften genomen voor leken. En een jaar later ontving ik van Ling Rinpochee de ghetsul-wijding, noviet-monnik. Novice heet dat geloof ik in



het Nederlands. En sindsdien ben ik ook eigenlijk in Dharamsala gebleven. In de zomer '77 ben ik nog twee maanden in Nederland geweest. En in de zomer '78 ben ik ook twee maanden in Nederland geweest, maar dat was dan toch maar twee maanden van het jaar.."

V: Heb je daarna andere geloften afgelegd?

"Ja, op 1 januari 1981 heb ik de volledige wijding ontvangen van Kyabje Ling Rinpochee in Bodh Gaya.."

V: Wat houdt Dharamsala in voor jou, de jaren die je daar hebt doorgebracht?

"Dharamsala is natuurlijk in de eerste plaats de Dalai Lama, en andere grote lama's. De voortdurende aanwezigheid van die lama's schept een energieveld om die bergen heen waarbinnen het veel gemakkelijker is om te mediteren en te studeren, en met iets nieuws te beginnen. Bovendien zijn die lama's te bezoeken. Je kunt ze persoonlijk ontmoeten en ze geven goede raad; omdat ze volkomen helderziend zijn, kunnen ze ook zo ontzettend goed raad geven. Hoewel ik vrij skeptisch was in het begin tegenover juist die hoge lama's, die zo'n belangrijke funktie hebben, is me wel steeds duidelijker geworden dat ze niet voor niks op die plaats zitten waar ze zitten; op die troon zitten waar ze opklimmen. Dus van het één komt het ander en zo geleidelijk aan ben ik steeds meer overtuigd geraakt van datgene waarmee ik bezig was. En dat neemt alleen nog maar toe steeds. Voortdurend."

"Verder is Dharamsala voor Westerlingen die beginnen met de dharma een bijzonder goede plaats, omdat er vertalers aanwezig zijn. De meeste lama's spreken geen Engels. En ook omdat er een grote bibliotheek is opgezet door Zijne Heiligheid de Dalai Lama, waar in bijna alle Europese talen boeken te leen zijn en waar bovendien een vertaalbureau gevestigd is dat teksten uit het Tibetaans in het Engels vertaalt. Er is een drukkerij, waar ook boeken gedrukt worden in de Engelse taal. Er zijn in Dharamsala heel veel Westerlingen die daar allang wonen, sommigen al meer dan twaalf jaar, die ook bijzonder veel goede raad kunnen geven en uit ervaring kunnen spreken. Het is heel fijn , vooral in het begin, om die mensen daar tegen te komen. En dan is er een vrij grote monnikengemeenschap, hoewel niet zo groot als in de grote kloosters in Zuid-India. Maar er zijn daar toch tussen de vier- en vijfhonderd monniken, die voortdurend aanwezig zijn. En er zijn gemeenschappelijke rituelen en samenkomsten in de grote tempel in Dharamsala, waar alle monniken ook welkom zijn. Dus er is een soort gemeenschapsleven waarin gemakkelijker binnen te stappen is dan in een bepaald klooster in Zuid-India, of in Nepal, of zo."

"Verder over Dharamsala: ja, het klimaat is er erg slecht. Het is ook niet de mooiste plaats in India. Ik denk dat ik er nooit zo lang gebleven zou zijn als het niet was om de lama's. Ik ben op veel mooiere plekken geweest in de bergen van de Himalaya's dan Dharamsala. Dalhousie is veel mooier, Almora ook.."

V: Hoe bracht je je dagen door, in het begin en later?

"De eerste paar jaar heb ik gestudeerd in de bibliotheek met Geshe Ngawang Dhargye. Die geeft daar 's morgens les. Iedere ochtend. Dus dat hield in dat ik van het klooster waar ik woonde, dat bestaat uit allemaal kleine hutjes waar je individueel onderdeel van het klooster bent, naar beneden liep, een half uurtje de berg af naar de bibliotheek om lessen te volgen rond de lunchtijd weer naar boven klom, dan 's middags wat Tibetaans leerde en boeken nakeek, en 's avonds mediteerde.
's Morgens ook mediteren, meestal een uur of anderhalf uur, vóór het ontbijt. De meditaties zijn vrij individueel in het Tibetaanse Boeddhisme, want die zijn afgestemd op de persoonlijkheid. Daar word je ook heel erg vrij in gelaten, om het zelf in te richten naar je behoefte en naar je gevoel."

Dan zijn er op bepaalde dagen gebedsdiensten, offerrandes zou je kunnen zeggen, en die waren dus zowel in de bibliotheek als boven in het dorp, in de tempel van de Dalai Lama, en in het kloostertje waar ik woonde. Dat neemt ook een belangrijk deel van de tijd in. En dan was er de Tibetaanse les. Die heb ik het meeste gevolgd bij monniken in het klooster van de Dalai Lama; in het Nangyal klooster."

"Dus, meestal zes uur opstaan. Niet al te vroeg. Van het nachtleven in Amsterdam heb ik overgehouden denk ik, dat ik meer 's nachts werk en mediteer dan 's morgens vroeg. Tibetaanse monniken staan bijna allemaal om vier uur op namelijk. En die gaan dan ook dus om een uur of tien naar bed. Algemeen wordt aangenomen om zes uur te slapen, niet meer in ieder geval. Maar ik ging, en ik ga nog steeds veel na twaalf uur naar bed.."

V: En dan doe je je belangrijkste meditatie 's avonds!

"Ja, 's avonds."

V: Was dat moeilijk in het begin om je aan je meditaties te houden?

"Ja, heel moeilijk, om daarin door te gaan. Het is wel een paar weken te doen, maar om daar steevast in door te gaan. Ik heb me ertoe gedwongen. In het algemeen is toch wel een bepaalde mate van jezelf dwingen nodig, vooral in het begin. Ja, het ligt natuurlijk ook aan je achtergrond, maar in ieder geval, als student in Nederland ben je erg vrij in je tijdsindeling, en in welke kolleges je wel of niet volgt. Bovendien beginnen de kolleges altijd vrij laat . Het is ook onregelmatig, je hebt periodes van examens dat je hard werkt, en andere periodes houd je vakantie. Nou meditaties doe je iedere dag en er is nooit één dag vakantie. Dus dat was even wennen om dat iedere dag te kunnen doen.."

V: En hoe veranderde je dag naarmate je er langer was?

"Nou, het veranderde vooral toen ik Tibetaans begon te leren, waardoor ik niet meer zo afhankelijk was van de vertalers in de bibliotheek en ook bij andere lama's lessen kon gaan volgen, mee kon doen eigenlijk, en dat vond ik dan ook wel veel interessanter. Hoewel de lessen in de bibliotheek natuurlijk bijzonder goed zijn, en bijzonder kundig gegeven worden, ben ik steeds meer bij verschillende lama's langs gegaan eigenlijk en heb bij hen gestudeerd. Bij bijna alle groten in Dharamsala zoals Serkong Rinpochee. Zijne Heiligheid de Dalai Lama Kyabje Ling Rinpochee dan Song Rinpochee en Lama Thubten Zopa en Thubten Yeshe en op die manier ben ik eigenlijk steeds meer in de Tibetaanse taal gaan studeren. Dat bracht een grote verandering teweeg, want daar win je ontzettend veel tijd mee. Ieder uur les in de bibliotheek moet vertaald worden, dus dan is het al twee uur. Je wint er tijd mee, maar niet alleen dat, je begrijpt ook veel meer als je de Tibetaanse taal beheerst, omdat vertalingen bijzonder beperkt zijn. De mogelijkheden van vertalingen zijn bijzonder beperkt. De Tibetaanse taal is een taal die gemaakt, gecreëerd is eigenlijk, speciaal om de Boeddha-Dharma door te geven, met geen ander doel dan die Boeddha-Dharma te verspreiden. Dus alle woorden zijn precies zó gemaakt dat ze de betekenis van de originele Sanskriet-term volkomen dekken. Het moeilijke als wij teksten in het Engels of in het Nederlands moeten vertalen is, dat we moeten werken met een bestaande set van termen, een terminologie waar we het dan maar in moeten proberen te passen, maar die termen hebben vaak in de psychologie en in de filosofie een heel andere waarde dan daarmee in het boeddhisme bedoeld wordt. En dat schept altijd gigantische problemen voor vertalingen."

"Sinds die tijd ook natuurlijk ben ik me steeds meer met vertalingen bezig gaan houden, in het Engels vooral, en de laatste tijd ook meer in het Nederlands. Natuurlijk omdat andere mensen daar wat aan hebben, maar vooral ook omdat ik er zelf ontzettend veel van leer. Je moet zo ontzettend nadenken om woorden en begrippen daadwerkelijk om te zetten in een andere taal, dus een groot gedeelte van mijn dagindeling ging later op aan vertalen; in Dharamsala. En nu eigenlijk steeds meer. Sinds ik hier bij het Maitreya Instituut zit, proberen we zoveel mogelijk in het Nederlands te vertalen.."

V: Hoe ontstond de stap van daar naar hier?

"Het was lang geleden dat ik hier geweest was. Ik wist dat het Maitreya Instituut was opgericht en funktioneerde. Ik kende de mensen die hier het initiatief hebben genomen om het instituut op te richten al vrij lang, zowel de lama's die aan het hoofd staan als de mensen die het organiseren. Allemaal vroegen ze verschillende keren of ik niet naar Nederland wilde gaan om hier mee te helpen. Dat heb ik toen voorgelegd aan Kyabje Ling Rinpochee. Die vond de tijd toen niet geschikt. Dat was twee jaar geleden, bijna drie jaar geleden, toen het hier werd opgericht. Dat heb ik toen dus niet gedaan. Nu was de tijd wel rijp. Dat vond Kyabje Ling Rinpochee ook. En ik heb nu dus toestemming om een jaar in Nederland te blijven.."

V: En dan moet je terug naar India?

"Dan ben ik waarschijnlijk al terug in India. Tegen die tijd.."

V: Dus dan ben je terug in Dharamsala?

"Ja, en 's winters in Bodh Gaya. 's Winters is het dus vreselijk koud in Dharamsala en dan trekt jan en alleman de vlaktes in, naar de heilige boeddhistische plaatsen Sarnath, Benares, Bodh Gaya. En omdat ik tot monnik ben gewijd in het klooster van Bodh Gaya en omdat mijn abt de abt is van het klooster in Bodh Gaya, ben ik daar altijd welkom om er te wonen en mee te doen. De laatste jaren heb ik de winters doorgebracht in Bodh Gaya in het klooster daar. En daar ga ik weer naartoe. Dat zit er dik in.."

V: Dat is misschien ook heerlijk om te weten! Hoe is het om hier te zijn?

"Het is hier ook fijn. Maar het is heel anders om hier bezig te zijn. Je bent hier heel veel bezig met organisatie. Met brieven typen, administratie, mensen in het archief, mensen uit het archief; met organisatorische dingen die eigenlijk heel ver staan van meditatie, formele meditatie en studie. Daar blijft relatief gezien erg weinig tijd voor over. Dat is een hele afleiding de organisatie en administratie en dan de inkopen. Dat is even wennen ook, Want dáár doe je helemaal niets, als alleen maar meedoen aan de puja. Een hap eten dat neemt nauwelijks tijd in beslag. Je bent daar voortdurend eigenlijk formeel met de dharma bezig. Hier moet je proberen dat op een andere manier te gaan inpassen. Het is natuurlijk wel goed om de dharma zo duidelijk in het leven te brengen, inplaats van uit het leven te stappen en je beslommeringen de dharma in te brengen. Dat is veel moeilijker dan je afzonderen. En ik zie ook aan de meeste mensen in Nederland dat ze dat ook niet lukt. Zelfs de mensen die in India zijn geweest, als die terug in Nederland zijn, worden ze toch min of meer overstelpt door de andere dingen die hier gedaan kunnen worden en gedaan moeten worden.."

V: Het is vreselijk moeilijk ook omdat je de voeding mist, de energie van de lama's, zoals jij ook zei.

"Nu denk ik wel dat als er een permanente leraar in Nederland zou zijn, die een veel langere traditie en een veel langere gewenning aan de dharma achter de rug heeft dan wij met z'n allen bij elkaar, dan denk ik toch dat dát een bron van inspiratie kan zijn, die ook heel wat uit kan stralen en kan geven, die kontinuiteit kan geven en vooral ook een grotere intensiteit. Ik denk ook dat mensen zich gemakkelijker geroepen zullen voelen om iets te gaan doen als er een volledig bevoegde Tibetaanse leraar aanwezig is, dan op het ogenblik het geval is.."

V: Voor ons is het ook al heerlijk dat jij er bent!

"Ja natuurlijk, maar goed, met vijf, zes jaar heb je natuurlijk nog erg weinig ervaring. In het Tibetaanse Boeddhisme wordt doorgaans vijftien tot twintig jaar als maatstaf genomen om ervaren, of bevoegd genoemd te kunnen worden. Dus dan moet ik eerst nog maar tien jaar terug naar India.."

V: Maar je komt wellicht vaker terug als hier een geshe is?

"Ja, ik heb toegezegd dat ik kortere periodes naar India zal gaan als een volledig bevoegde leraar hier in Nederland verblijft. Dat is de hoofdreden. Ik zei al, Dharamsala is helemaal niet zo'n geweldig fijne plaats in India. Er zijn veel fijnere plaatsen in India en op de wereld, maar die aanwezigheid van de leraren daar, trekt en biedt mogelijkheden. Maar als je die leraar naar Nederland haalt, dan hoef ik dus niet meer naar Dharamsala.."

(Interview: Louwrien Wijers/Ina Westerink, 26 mei 1983, Bruchem.)

DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA VAN BOUDHANATH

(In drie afleveringen publiceert het Maitreya Magazine de vertaling in het Nederlands van het inspirerende boek "The Legend of the Great Stupa of Boudhanath". Hierbij volgen allereerst de introduktie van Keith Dowman, die de authentieke Tibetaanse tekst in het in het Engels heeft vertaald, en het eerste hoofdstuk van de "Legende".)

De Grote Stoepa van Boudhanath staat middenin de Vallei van Kathmandu. Omgeven door bergtoppen is de Stoepa als een juwelenspits in het centrum van een natuurlijke mandala, een krachtig brandpunt van psychische energie in de vallei. De Stoepa ligt zeven kilometer van Kathmandu en is één van de belangrijkste pelgrimsoorden voor de boeddhistische Himalayabevolking buiten Tibet. Vroeger, toen de bergpassen naar West-Tibet en Centraal-Tibet nog open waren, zochten handelaren, pelgrims en reizigers zegeningen bij de Stoepa voor een veilige tocht over de hoge Himalaya's en ze betuigden er hun dank na een veilige aankomst. Nog steeds komen volgens een traditie uit onheugelijke tijden in de periode van het herfstfestival pelgrims samen bij de Stoepa uit alle boeddhistische valleien van de Himalaya's om met de plaatselijke Tamang-bevolking deel te nemen aan de rituele vieringen.

Een Stoepa is een symbool voor de Geest van de Boeddha's, en daarom is het een geschikt objekt van verering en een geschikte ontvanger van offergaven. Bij de plaatselijke Tibetaans sprekende bevolking staat de Stoepa gewoon bekend als 'Chorten' (Vergaarplaats van Offergaven), maar de volledige naam is 'Jarungkhasor' (Juiste Handeling Ontvangt Koninklijke Goedkeuring). In het begin van het boeddhisme werden Stoepa's gebouwd als reliekschrijnen om delen van de stoffelijke overschotten van de Boeddha Sakyamuni en zijn belangrijkste leerlingen bij te zetten. Van zulke Stoepa's zijn die in Sarnath, Bharhut en Sanchi nog steeds bewaard gebleven. Later werden Stoepa's gebouwd om de overblijfselen van de grote heiligen en yogi's bij te zetten, en bij sommige volkeren, zoals de Monpa's, werden de overblijfselen van al hun doden op deze manier bijgezet. De ontelbare Stoepa's gebouwd door boeddhistische Newaren in Kathmandu, Patan en andere dorpen in de vallei, door de Sherpa's, de Ladakhi's en de bevolking van Kannu, Lahul en Spiti, Sikkim, Bhutaan en Tibet werden daarentegen geplaatst op wegen die leidden naar hun dorpen en steden, bij bergpassen en op andere plaatsen van speciale geografische betekenis, om de plekken waar ze stonden te zuiveren en te vrijwaren van spoken, demonen en boze geesten, om zegeningen te geven aan hen die de gebruikelijke rite van het om de Stoepa lopen in acht namen, en aan allen die dat niet deden, maar die toch met een zuivere geest binnen het bereik van de Stoepa kwamen. Zulke kleine Stoepa's vindt men overal in de Himalaya's als monumenten van de devotie van de bevolking. Van de Grote Stoepa van Boudhanath wordt echter gezegd dat de relikwieën van de Boeddha van het voorgaande wereldtijdperk, Boeddha Mahakashyapa, erin bewaard worden, en dat alleen al door de ouderdom ervan, de oorsprong ligt ver vóór mensenheugenis, de bouwmaterialen en de fundamenten doordrongen zijn van de vibraties van ontelbare generaties van toegewijde verering en dat hij groot vertrouwen overbrengt op hen die deze Stoepa eer betuigen.

Hoewel er vele variaties in de ontwerpen van Stoepa's bestaan, zijn de voornaamste onderdelen: een opgetrokken plint, een koepel, een toren, een spits van schijven in afnemende grootte, bekroond met een wiel en de symbolen van de zon en de maan. De eerste drie onderdelen vertegenwoordigen de elementen, de spits van schijven vertegenwoordigt de stadia van het Pad naar Boeddha's Verlichting, het wiel vertegenwoordigt het voortdurend draaiende Dharmawiel (Dharmachakra) dat de Boodschap van de Boeddha's verspreidt, en de zon- en maansymbolen staan voor het Absolute als potentieel en manifestatie. De ogen die geschilderd zijn op de vier zijden van de toren van de Grote Stoepa, zijn de ogen van de Vier Boeddha's en ze representeren de fundamentele kwaliteiten van het bewustzijn, die inherent zijn aan de geest van de Verlichting. Deze ontwikkeling in de ontwerpen voor Stoepa's zijn karakteristiek voor Nepal. (Lezers die geïnteresseerd zijn in de geschiedenis en de symboliek van de Stoepa kunnen het boek van A.B. Govinda raadplegen dat heet: 'Psychocosmic Sybolism of the Buddhist Stupa'. Het is uitgegeven bij: Dharma Publishing, Emeryville, California, U.S.A.)

Het gebruikelijke ritueel bij de verering van de Stoepa is het er omheen lopen in de richting van de wijzers van een klok, terwijl men de MANI-molens draait die in de muren bevestigd zijn, kralen telt en de mantra van de Mededogende Bodhisattva Avalokiteshvara, OM MANI PEME HOENG, reciteert of de mantra van een persoonlijke meditatie-Boeddha zegt. Deze plechtigheid is het meest effektief bij zonsopgang en zonsondergang, op de tiende en de vijf en twintigste dag van de maankalender, en op verschillende in bepaalde zin gunstige festivaldagen. Op zulke tijden verzamelen zich vele volgelingen van de dharma om de Stoepa. De resultaten van het om de Stoepa lopen, het geven van offers en het doen van andere erediensten komt in het derde hoofdstuk van de 'legende van de Grote Stoepa' uitgebreid aan de orde.

Er zijn vele verschillende verhalen en legendes over de oorsprong en de geschiedenis van de Grote Stoepa. Het boek 'De Legende van de Grote Stoepa van Boudhanath' is een overlevering die uit de Tibetaanse traditie komt en die waarschijnlijk de meest bruikbare, de meest populaire en de meest inspirerende overlevering is. Het toneel waar de vertelling zich afspeelt is het nieuwgebouwde Samyeling Klooster in Centraal-Tibet (gebouwd 755 na Chr.) waar de Koning Trisondetsen (742 -797 na Chr.) en de Vijf en twintig Leerlingen van Goeroe Padmasambhava bijeen gekomen zijn om de initiatie te ontvangen voor de 'Grote Perfektie Yoga' van de Oude School, die gegeven zal worden door de Grote Meester Padmasambhava van Orgyen, de Lotusgeboren Goeroe, zelf. De koning vraagt Padmasambhava het verhaal van het bouwen van de Grote Stoepa te vertellen om daarmee inspiratie en vertrouwen te verwerven. Terwijl het verhaal zich ontvouwt, wordt het duidelijk dat de Goeroe zelf,de koning en andere belangrijke hoofdpersonen in de geschiedenis van de overdracht en de vestiging van de Boeddha-Dharma in Tibet, een rol gespeeld hebben bij de bouw van de Grote Stoepa. Zo blijkt de Stoepa er de oorspronkelijke oorzaak van te zijn dat de dharma naar Tibet is gebracht, en de legende blijkt een, misschien metafysische, parallel te zijn van de historische verplaatsing van geleerden met hun kennis, yogi's met hun magie, en handwerkslieden met hun vaardigheden, van de Kathmandu-vallei naar Centraal-Tibet.

Omdat de Grote Stoepa van de 'Legende' de Geest van de Boeddha's symboliseert, staat de bouw ervan symbool voor het yogische ontwikkelingsproces dat leidt tot de Verlichting, terwijl de aftakeling van de Stoepa het verval van Boeddha's leer betekent. De twee hoofdstukken van de 'Legende' die gaan over toekomstvoorspelling hebben daarom een speciale aktuele betekenis gekregen voor de Tibetaanse vluchtelingen. De voorspellingen van de Mongoolse invasie in Tibet, de komst van de Moslims naar India, en de vernietiging van de Vajrasana (de nu gerestaureerde tempel van Bodh Gaya) en de minder belangrijke politieke veranderingen in de grenslanden rond Tibet, zijn lang geleden al uitgekomen. De voorspelling dat in de Kali Yuga (het IJzeren Tijdperk, het Tijdperk van het Materialisme) de leer van de boeddha's in Tibet vernietigd zou worden en dat een spirituele anarchie zou ontstaan, is nu waarheid geworden met de Chinese invasie van 1951. De stromen vluchtelingen verbannen naar India zijn aangekomen, de Tibetaanse kloosters en geschriften zijn vernietigd en de landeigenaren en monniken

die vasthielden aan de oude beschikkingen zijn gelikwideerd. Misschien zullen met het uitkomen van de voorspelling over een profeet en verlosser, de Tibetaanse bannelingen terugkeren naar hun eigen land.

De Tibetaanse tekst van de 'Legende' behoort tot een speciaal genre literatuur dat voortgebracht is door de Oude School, (Nyingmapa's), dat Terma genoemd wordt. Terma's zijn teksten die samengesteld zijn door de Grote Goeroe Padmasambhava in de achtste eeuw en die opgeschreven zijn in een geheimschrift door zijn gemalin Yeshe Tsogyal en verstopt werden in tempels, grotten, rotsen enzovoort, om later gevonden, ontcijferd en verspreid te worden door Schatvinders (Tertons) en wel precies op het juiste tijdstip. Met andere woorden, het zijn teksten die geopenbaard zijn door grote yogi's uit de overleveringslijn van Padmasambhava, die een bijzondere relatie hadden met zijn spirituele wezen. Dankzij deze traditie van openbaring wordt de essentie van de leringen van de Grote Goeroe Padmasambhava steeds weer openbaar gemaakt in een eigentijdse, opnieuw bezielde vorm. Bovendien is deze tekst, zoals het Tibetaanse Dodenboek (Bardo Thodrol), een Thodrol-tekst, waarvan gezegd wordt dat het de toehoorder bevrijdt van de ketenen van wereldse zorgen, de duisternis van onwetendheid verjaagt, en het bewustzijn overbrengt naar een Zuiver Land.

Volgens de kolofon werd deze tekst in Tibet ontdekt in de tempel van Samyeling door de Terton Lha-bstum-sngon-mo (omstreeks de 13de eeuw) die hem vertaalde en weer verstopte, omdat de tijd voor de verspreiding ervan nog niet rijp was. De Terton sNags-'chang Sakyabzang-po (omstreeks de 15de eeuw) vond de tekst tweehonderd jaar later weer en liet hem toen naar alle waarschijnlijkheid op de traditionele manier drukken, uitgesneden in houten blokken en afgedrukt op rijstpapier. Daarom hoort deze tekst tot de kategorie van Terma's die 'Yanggter', of 'Tweemaal Geopenbaarde Schat' genoemd worden. De huidige beheerder van de Grote Stoepa, de Chini Lama, zo genoemd omdat hij van Chinese afkomst is, bezit nu een set houtblokken met die tekst en een afdruk daarvan heb ik vertaald.

Deze vertaling is gemaakt met de toestemming van Zijne Heiligheid Dudjom Rinpochee na korrektie van de Tibetaanse tekst door Sangye Dorje, Jatal Rinpochee van Ghoom, en met de assistentie van Nimo Norbu uit Darjeeling. Moge de tekst dienen om wat licht te werpen op de aard van de Grote Stoepa!

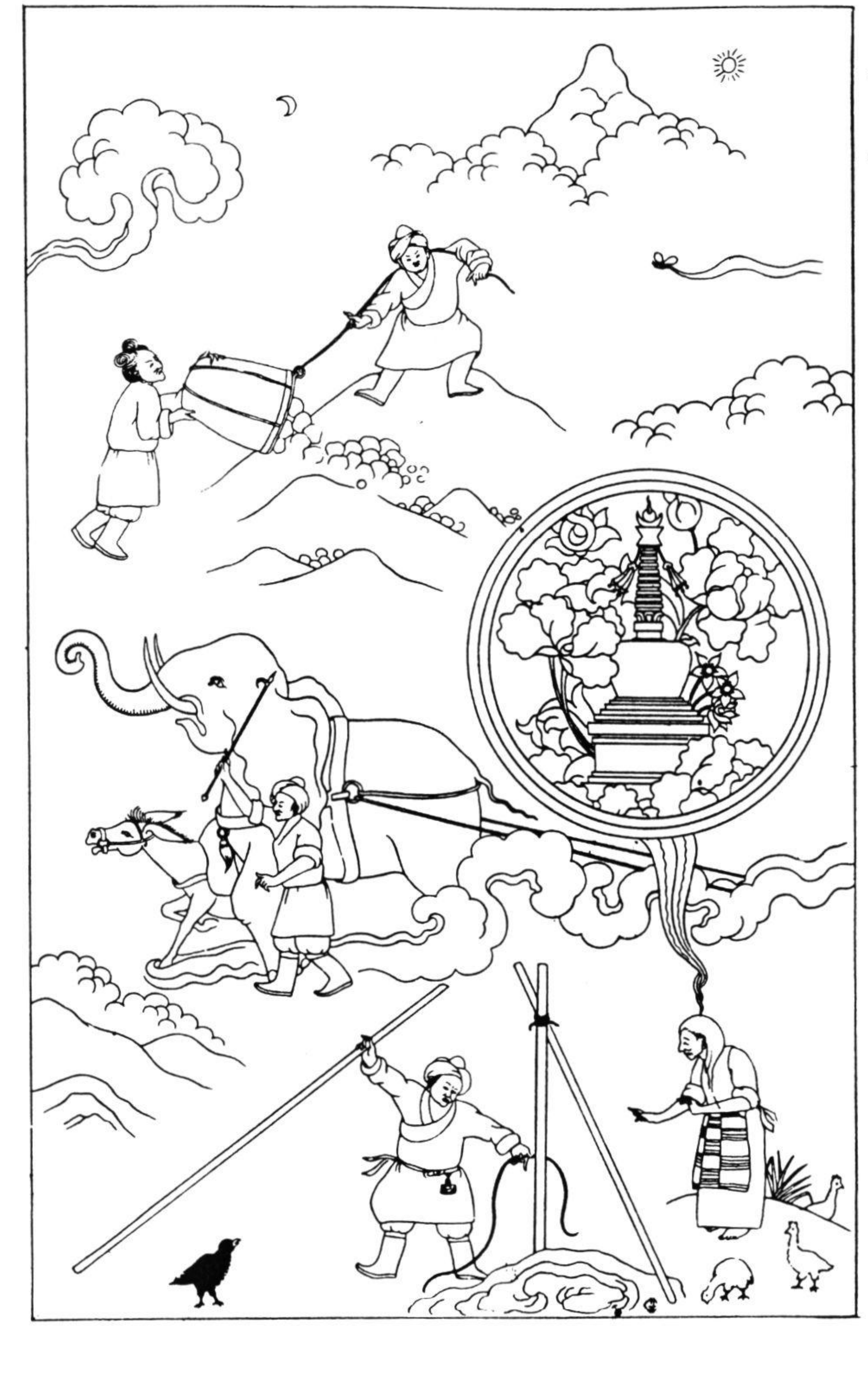
(Keith Dowman, (Anagarika Kunzang Tenzin), Benares. oktober 1977).

HET EERSTE HOOFDSTUK VAN DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA JARUNGKHASOR:

BOUW EN INWIJDING VAN DE STOEPA

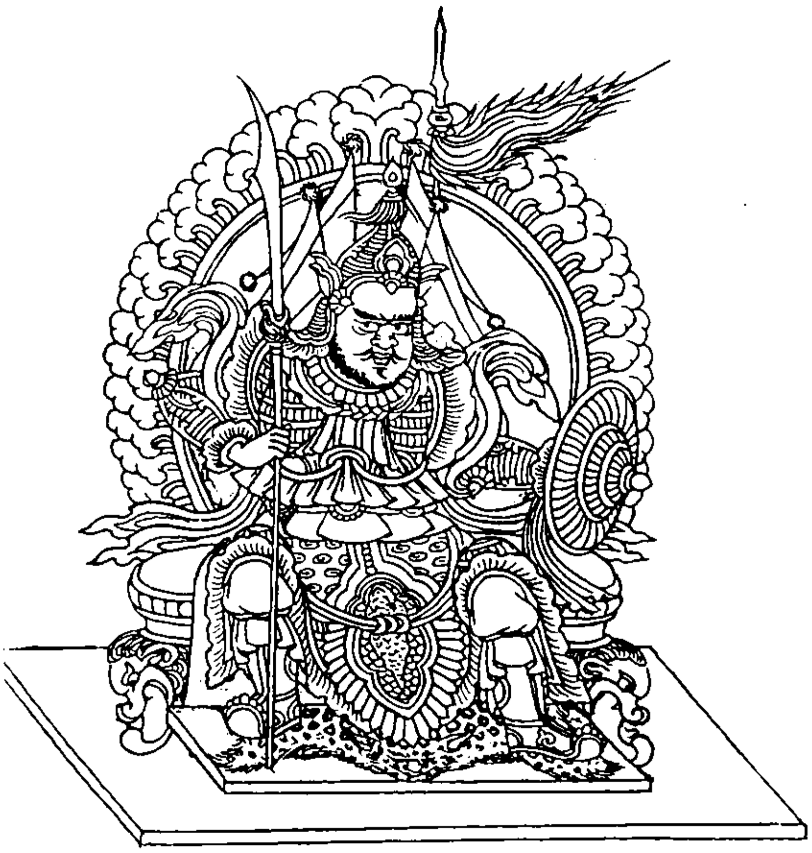
Dit is de geschiedenis van Jarungkhasor, de Grote Stoepa, die onderdak verschaft aan het Lichaam van Oneindige Eenvoud, dat gelijk staat aan de Geest van alle Boeddha's en Bodhisattva's van de drie tijden en de tien richtingen. In het jaar van de vuurman-aap op de tiende dag van de aapmaand, toen in de middenkamer van het Grote Klooster Samyeling, wat het Onvoorstelbare, Onveranderlijke en Spontaan Ontstane betekent, de Grote Religieuze koning Trisondetsen en de vijf en twintig volgelingen van de Goeroe samengekomen waren om de initiatie voor de 'Meest-Geheime-Geest-van-de-Lama' (blama yang gsang thugs kyi sgrubs) te ontvangen, werd Orgyen Rinpochee, de Kostbare Lotusgeboren Goeroe van Orgyen, verzocht te blijven zitten op zijn troon van negen op elkaar gestapelde kussens. Daarna offerde Koning Trisondetsen aan zijn Goeroe een gouden kelk met wijn, verschillende delikatessen om te eten, bijeengebracht van over de hele wereld, één en twintig turkooise stenen die van de ketting om zijn hals genomen waren, vijf bekers van goud, zeven schalen van goud, acht lappen van de fijnste zijde en nog een grote hoeveelheid andere rijkdommen.

Na duizend neerbuigingen gemaakt te hebben voor zijn Goeroe, sprak de koning hem toe: "Oh Grote Goeroe, ik ben geboren in Tibet, dit barbaarse land van



rood-gezichtapen, en ik heb de Wijze Bodhisattva Shantirakshita, uit het land van Zabor, en Uzelf, de Abt van Orgyen, de Lotusgeboren Goeroe, uitgenodigd om de dharma in dit land te vestigen. Ik heb het Grote Klooster van Samye gebouwd, waar de Drie Juwelen verblijven, de plek waar de verzamelde verdiensten van alle wezens samenvloeien en die zijn gelijke niet heeft in de zuidelijke wereld van Jambudvipa. Deze dingen heb ik tot stand gebracht. Nu wordt in dit barbaarse land, dat als een eiland van duisternis is, de Leer van de Drie Juwelen verspreid, zoals een vroege ochtendzon de bergtoppen verlicht, en alle mensen kunnen de uitleg van het Heilige Geloof horen, net als in de Gouden Eeuw toen Mahakashyapa Boeddha onderwijs gaf in het centrale gebied van het land Magadha."

"Toen Mahakashyapa Boeddha predikte, bouwde de Weldoenster Jadzima, die vier zoons had, de Jarungkhasor Stoepa in het distrikt Maguta in het Koninkrijk Nepal. Grote Goeroe! Als U ons zou kunnen vertellen over de vruchten van het streven die de bouwers van deze eerste Grote Stoepa hebben opgewekt, dan kunnen wij die dit Grote Klooster van Samye gebouwd hebben en die weten hoe we moeten bidden, vol vertrouwen en geloof in de toekomst worden. Opdat we vol overgave mogen worden, smeken wij U in detail de resultaten van het bouwen van de eerste Grote Stoepa van Jarungkhasor te beschrijven."



Toen gaf de Grote Goeroe ten antwoord: "Oh Grote Koning, luister goed en onthoud mijn woorden! Ik zal u de Legende van Jarungkhasor vertellen. In een lang vervlogen tijd, ontelbare wereldtijdperken geleden, deed de Bodhisattva Mahasattva, de Heer Avalokiteshvara, aan de voeten van zijn Goeroe, de Boeddha Amitabha, de gelofte dat hij alle wezens zou bevrijden van de ellende van deze wereld. Toen hij ontelbare wezens uit hun lijden bevrijd had, klom hij naar de top van het Potala Paleis en dacht dat alle wezens zonder enige uitzondering bevrijd waren. Maar uitkijkend over de zes bestaanswerelden zag hij nog vele wezens in de lagere bestaanswerelden wegkwijnen als vliegen op een hoop afval. Hij huilde omdat hij dacht dat het niet mogelijk was alle wezens uit de oceaan van lijden die deze wereld is te bevrijden, en terwijl hij met zijn wijsvinger twee tranen uit zijn ogen veegde, bad hij dat zelfs deze twee tranen in de toekomst zouden kunnen helpen om alle levende wezens uit hun bedroefdheid te bevrijden. Als vervulling van dat gebed veranderden die twee tranen en inkarneerden als de twee dochters van Koning Indra, die verbleef in de Hemel van de Drie en Dertig Goden. De dochters werden de Godin Purna (de Komplete) en de Godin Apurna (de Inkomplete) genoemd. Apurna had op een dag een aantal bloemen gestolen en als straf voor het schenden van een wet van de goden, werd zij geboren in de mensenwereld, in het land Nepal, in het distrikt Maguta, als kind van de pluimveehouder Ansu en zijn vrouw Purna. Zij werd de pluimveehoudster Shamvara (bde-mchog) genoemd. Toen ze volwassen was, had ze gemeenschap met vier verschillende mannen, allen van een lagere kaste, en baarde een zoon van elk van hen: de eerste zoon was van een stalknecht, de tweede van een varkenshoeder, de derde van een hondenhouder en de vierde van een pluimveehouder."

"De pluimveehoudster Shamvara vergaarde voldoende rijkdom uit haar handel om haar zonen goed te voeden en geschoolde gezinshoofden van hen te maken. Later verzamelde ze nog zoveel rijkdom uit haar winsten dat ze bij zichzelf dacht: 'Mijn spaargelden uit de pluimveehouderij hebben me in staat gesteld mijn zonen tot respektabele gezinshoofden op te voeden. Nu heb ik nog grotere rijkdommen bijeengebracht en opdat alle mensen daar profijt van hebben, zal ik een Grote Stoepa bouwen, die een onderdak is voor de Geest van alle Boeddha's, mijn eigen geprojekteerde goddelijkheid. Het zal een plaats van aanbidding worden voor ontelbare wezens en een reliekschrijn voor de onvergankelijke overblijfselen van de Tathagata's. Maar eerst moet ik de toestemming van de Maharadja vragen."

"Na alles zo overdacht te hebben, benaderde ze de Maharadja, boog voor hem, liep om hem heen, knielde voor hem, vouwde haar handen en verzocht hem: 'Oh Grote Koning! Ik ben een arme vrouw, een pluimveehoudster, en alleen heb ik vier zonen van verschillende vaders opgevoed met de winst van mijn handel en heb hen als gezinshoofden gevestigd. Ik smeek U mij toe te staan een Grote Stoepa te bouwen, die mijn geprojekteerde goddelijkheid zal zijn, die een objekt van verering zal zijn voor ontelbare wezens, die een onderdak zal zijn voor de Geest van alle Boeddha's en die een reliekschrijn zal zijn voor de onvergankelijke overblijfselen van de Tathagata's. De Stoepa zal gebouwd worden van de rijkdom die ik verzameld heb sedert mijn zonen zelfstandig geworden zijn."

"Een goede koning neemt nooit een haastige beslissing. De Koning dacht enige tijd na en overwoog bij zichzelf: 'Deze pluimveehoudster is een arme vrouw die voldoende rijkdom verzameld heeft om vier onechte zonen op te voeden, en nu wil ze een Grote Stoepa bouwen. Dit is geweldig."

"Toen gaf hij haar toestemming de Stoepa te bouwen. De pluimveehoudster Sham-

vara was vervuld van vreugde en tevredenheid en weer boog ze voor de koning, liep vele malen om hem heen en ging terug naar huis. Toen begon de vrouw met haar vier zonen, een ezel en een olifant aan de bouw van de Grote Stoepa. Aarde werd naar het bouwterrein gebracht, de fundamenten werden gelegd en muren werden opgetrokken tot de hoogte van de derde verdieping. Tegen deze tijd kwam de bevolking van Nepal bij elkaar, boos op de arme pluimveehoudster die hen te schande had gemaakt door haar hoogstaande daad, en ze vroegen zich af wat voor een soort bouwwerk verwacht moest worden van de koning, de minister, de rijken en de beroemdheden als een arme pluimveehoudster zo'n Stoepa kon bouwen. Ze voelden zich benadeeld en beledigd en gingen naar de koning met een petitie om de bouw te belemmeren. Ze zeiden tegen hem: 'Oh Grote Koning! U heeft een fout gemaakt. Als deze arme pluimveehoudster zo'n Grote Stoepa kan bouwen, wat moet er dan wel van U, de Koning verwacht worden. Het zou beter zijn als de aarde en de stenen teruggebracht werden naar de groeve. Het is niet juist dat zij toegestaan wordt deze Stoepa te bouwen."

"De Grote Koning antwoordde hen: 'Luister goed naar me! Deze arme pluimveehoudster heeft voldoende geld gespaard om vier onechte kinderen op te voeden, en ze heeft voldoende rijkdommen vergaard om deze Stoepa te bouwen. Ik beschouw dit als een bijzondere prestatie. Ik heb haar mijn toestemming al gegeven om te beginnen met de bouw. En ik, een koning, spreek slechts eenmaal."

"Ook andere mensen probeerden de voortgang van de bouw tegen te werken, maar zonder sukses. Zodoende kwam de Grote Stoepa bekend te staan onder de naam 'Jarunkhasor', wat betekent dat als eenmaal toestemming voor de bouw gegeven is, elk obstakel uit de weg geruimd kan worden. Het werk voor de bouw ging zonder oponthoud door, alle zomers en winters van vier jaren, totdat de Stoepa klaar was tot de hals."

"Op dat moment echter riep de arme pluimveehoudster, die voorvoelde dat ze ging sterven, haar zonen en hun bediende bij zich en zei: 'Maak deze Grote Stoepa af, die mijn geprojekteerde goddelijkheid is, en die een plaats van verering voor zowel wereldse als niet-wereldse wezens zal zijn. Zet de onvergankelijke resten van de Tathagata's bij in de Stoepa en wijdt hem in met grote eerbied en groot ontzag. Dit is mijn wens, en als die vervuld is, zullen de grootse intenties van alle Boeddha's van verleden, heden en toekomst gerealiseerd worden. En jullie mijn zonen zullen ook het doel van dit leven en het volgende leven vervullen door tegemoet te komen aan mijn wensen."

"Met deze woorden overleed ze. Cymbalen klonken en de goden stuurden een regen van bloemen, vele regenboogstralen verschenen in de lucht en de arme pluimveehoudster Shamvara bereikte, dankzij haar vrijgevigheid met de bouw van de Grote Stoepa, het Boeddhaschap en werd Chamsi Lhamo Pramsha genoemd. De vier zonen die trouw bleven aan hun moeders wens om haar vriendelijkheid aan hen terug te betalen en verdiensten te verzamelen, stemden ermee in dat de Stoepa afgemaakt moest worden en de bovenste delen erop gezet moesten worden. Dus laadden de zonen als voorheen de stenen op de olifant en de ezel en gingen verder met het werk. Ze werkten nog drie jaar vóór de bouw voltooid was; zeven jaar in totaal. De onvergankelijke overblijfselen van de Tathagata Mahakashyapa (de Boeddha van het vorige wereldtijdperk) werden verzegeld in de levensboom in de stoepa."

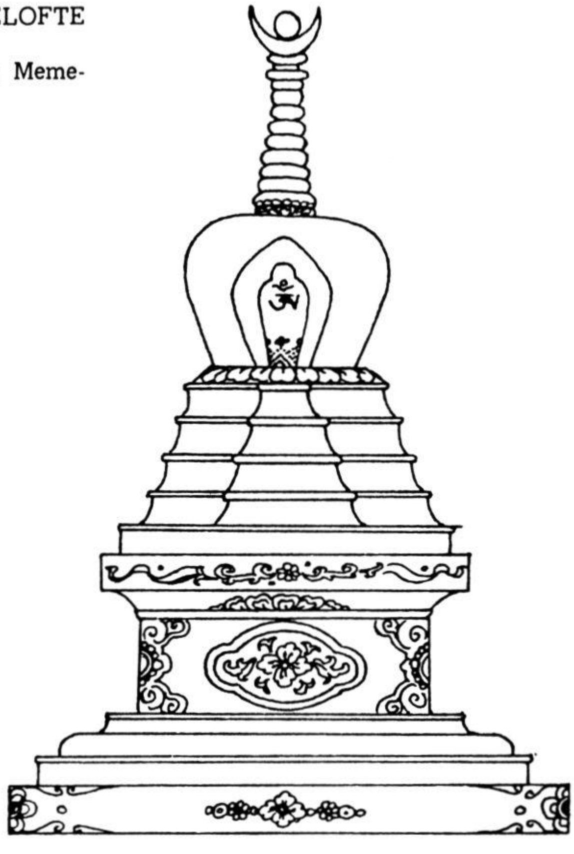
"Toen, nadat weelderige offergaven neergezet waren en overal zegenende bloemen gestrooid waren, verscheen de Tathagata Mahakashyapa omgeven door zijn begeleidende Bodhisattva's uit de hemelen vóór de Stoepa. Alle Boeddha's en Bodhisattva's van de tien richtingen met ontelbare Arhats die hen omringden, de vijf overleveringslijnen van de Tathagata's, de Goden van de Drie Werelden en de ontelbare boosaardige en vredevolle godheden die de denkbaarheid te boven gaan, verschenen daar als uitbottende knoppen van van de sesamplant, strooiden bloemen en vereerden de plechtigheid met hun zeer gunstige aanwezigheid. Vele cymbalen weerklonken, goden stuurden een storm van bloemen, terwijl de geur van zoete wierook naar alle richtingen dreef. Het onbegrensde licht van goddelijke wijsheid dat uitstraalde van de Lichamen van de verzamelde Tathagata's, verduisterde de zon en verlichtte de nacht gedurende vijf achtereenvolgende dagen.

SAMAYA GYA GYA GYA

BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE

(Vertaling uit het Engels: Thon Memelink/Louwrien Wijers)

wordt vervolgd.

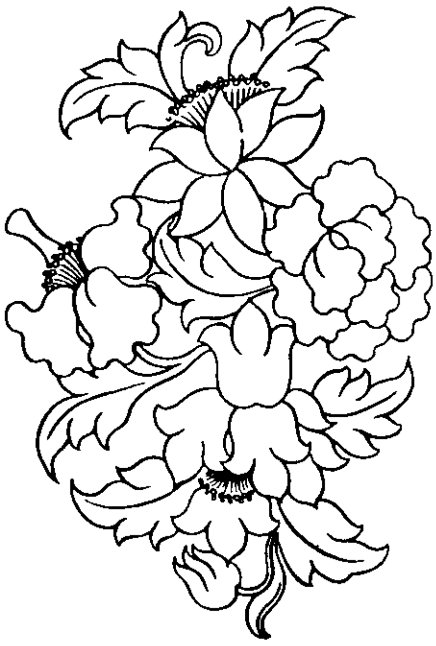


DOM THOLENS, INITIATIEFNEMER VOOR WERELDDIALOOG VAN MONNIKEN

"De rationele geest van het Westen komt in kontakt met de intuitieve geest van het Oosten en de mogelijkheid tot een verdere ontwikkeling van het menselijk bewustzijn wordt gerealiseerd," in een artikel over het uitwisselingsprogramma van monniken van de wereldreligies dat in volle gang is. Hij vervolgt: "Het Christendom heeft de geschiedenis van de Westerse wereld gedomineerd, terwijl het Boeddhisme de geschiedenis van Azië diepgaand heeft beinvloed. Maar ze hebben meer overeenkomst dan welke andere etnische religie ook. Een aantal jaren geleden verklaarde Arnold Toynbee dat als de geschiedschrijvers over duizend jaar de geschiedenis van onze tijd zullen beschrijven, zij zich niet zullen bezighouden met de Vietnamese oorlog, of de strijd tussen Kommunisme en Kapitalisme, maar met wat er gebeurde toen het Christendom en het Boeddhisme diep in elkaar begonnen te dringen."

Grondlegger van het uitwisselingsprogramma voor monniken in het kader waarvan de Tibetaans-Boeddhistische monnik Kunchok Sithar een half jaar achtereenvolgens in zes Amerikaanse Benediktijner kloosters verbleef, is de Nederlandse Emeritus abt Dom C. Tholens.In de jaren vijftig toen Dom Tholens nog abt was van het Benediktijner klooster 'De Slangenburg' bij Doetinchem schreef hij persoonlijk in het Frans, in het Duits en in het Engels vele honderden brieven naar abten over de hele wereld met de oproep mee te willen werken aan een manier om kontemplatieve christenmonniken in Azië, Afrika en Zuid-Amerika meer gelegenheid te geven zich in te voegen in de religieuze en sociale kontekst van de landen waar ze verblijven met het doel het element van kontemplatie niet te missen in de opbouw van een Nieuwe Wereld en een Nieuwe Kerk. Dom Tholens diende na jaren van brieven schrijven een votum in bij het Congres van Verenigde Abten in Rome en uit dat initiatief ontstond in 1958 in Parijs het Secretatiaat van het A.I.M. (Aide Inter-Monastaire).

Het A.I.M. organiseerde in 1968 in Bangkok het eerste kongres voor een dialoog tussen monniken in Azië . In Bangkok werd een groot deel van het kongres besteed aan kennis omtrent het boeddhisme. Aan het eind werd het besluit kenbaar gemaakt dat Christelijke monniken kontakten tot stand zouden brengen met de monniken van andere godsdiensten. Bij het volgende Aziatische kongres dat het A.I.M. in 1973 in Bangalore, India, organiseerde waren ook Boeddhistische, Hindoeistische en Jain-monniken en Mohammedanen uitgenodigd. In 1972 reisde Dom Tholens persoonlijk naar Dharamsala om de Dalai Lama te vragen enkele bekwame Tibetaans-Boeddhistische afgevaardigden naar het kongres in Bangalore te sturen.



In Rome werden de verslagen van de kongressen in Azië , gemaakt door Dom Tholens, met interesse gelezen en in antwoord ontving het Primaat van de Benediktijner Orde een brief waarin de orde gevraagd werd zich met alle kracht te willen inzetten voor een dialoog met monniken van de niet-Christelijke godsdiensten in Azië in het bijzonder, met de motivatie dat de kerk en de maatschappij de ontmoeting van de godsdiensten nodig heeft en 'langs wie kan dit beter lopen', stond in die officiële brief, 'dan langs de monniken die de bij uitstek religieuze mens is en die door zijn spiritualiteit beter dan wie ook de mensen kent in hun uiteindelijke gedrevenheid'. Dom Tholens tekent daarbij aan: "Dat niet theologen maar de monniken op deze dialoog werden gezet door Rome was verrassend."

De Primaat van de Benediktijner droeg deze officiële opdracht over op het A.I.M. in Parijs die in 1978 twee sub-sekretariaten stichtte voor Europa (het D.I.M./A.I.M.) en voor Noord-Amerika (het N.A.B.E.W.D.), die nu de dialoog tussen kloosterlingen in Azië, Europa en Amerika onderhouden.

Bij zijn eerste bezoek aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Dharamsala vroeg Dom Tholens vlak voor het afscheid: "Kan ik ergens mee van dienst zijn? ". De Dalai Lama vroeg Dom Tholens toen het mogelijk te willen maken dat de beste Tibetaans-Boeddhistische monniken tournees konden maken langs Christelijke kloosters in het Westen. Twee jaar later kon Dom Tholens via het A.I.M. twee Tibetaanse monniken uitnodigen voor verblijven in abdijen in Frankrijk, Italië en Engeland. Daarna kwamen meer Tibetaanse monniken op bezoek in kloosters in Europa. Kunchok Sithar is de eerste Tibetaanse monnik die langs kloosters in Amerika reist. De bedoeling van de Dalai Lama om een stimulans aan deze uitwisseling te geven, was, zo verklaart Dom Tholens, om de mogelijkheid te scheppen dat het beschermde monniksleven van Tibet bewaard zou blijven in de technische maatschappij van deze tijd.

Een aantal jaren later bracht Dom Tholens weer een bezoek aan de Dalai Lama in Dharamsala en sedertdien steunt het A.I.M. de studie van Tibetaanse monniken, de druk van boeken over het Tibetaanse Boeddhisme en het programma dat buiten Tibet de Tibetaanse kultuur moet ondersteunen.

Daartegenover hebben twee jaar geleden zes Christelijke abten een pelgrimage gemaakt langs Boeddhistische- en Hindoeistische kloosters in Azië. In Italië zijn in de grote abdij van Praglia retraites gehouden met Boeddhisten, Hindoeisten en Christenen waarbij Dom Tholens steeds aanwezig was en waar, zo zegt hij, op zeer diepe wijze de eenheid werd beleefd en verhelderende gesprekken gevoerd werden. Kleinere retraites waar monniken van de verschillende wereldgodsdiensten in grote intimiteit bij elkaar zijn worden inmiddels veelvuldig gehouden. Behalve Tibetaans-Boeddhistische monniken worden ook Zenmonniken en Boeddhistische monniken uit Korea, en Zuidoost-Azië naar Europa uitgenodigd door het D.I.M./A.I.M.

In 1980 is Zijne Heiligheid de Dalai Lama door het D.I.M./A.I.M. uitgenodigd naar de Benediktijner abdij en universiteit in Rome. Het kontakt tussen het sekretariaat in Parijs en de Dalai Lama bestaat al sedert 1968 en de Dalai Lama was meteen enorm enthousiast, vertelt Dom Tholens.

In 'Tibet News' schrijft Kunchik Sithar: "De eenheid tussen de verschillende geloven die zo gestimuleerd wordt door Zijne Heiligheid de Dalai Lama is niet een doel dat onmiddellijk bereikt moet worden, maar de dag kan komen dat de liefde en het mededogen die Christus en Boeddha zo energiek gepredikt hebben de wereld zal verenigen in het gemeenschappelijke streven de mensheid te behoeden voor zinloze destruktie door het te leiden naar het licht waarin we allemaal geloven."

Dom C. Tholens heeft met de Nederlandse Tibetaans-Boeddhistische monnik Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert) op 14 en 15 mei j.l. het door het Maitreya Instituut georganiseerde weekeind 'Boeddhisme/Christendom' in de Kosmos in Amsterdam geleid.

UNIVERSAL EDUCATION PROJECT

De Nederlandse afdeling van het Universal Education Project organiseert regelmatig studiedagen in het Maitreya Instituut in Bruchem, waarvoor een groeiend aantal mensen belangstelling toont. De meest recente studiedag was op 25 juni j.l. en het thema was toen: 'Bewustwording en Menszijn'.

Inmiddels heeft het pas sedert vorig jaar november bestaande UEP-Holland ook al haar tweede uitgave met verhandelingen die raken aan het begrip 'Universele Educatie' uitgegeven. Deze tweede bundel geeft allereerst weer vele mooie citaten van Zijne Heiligheid de Dalai Lama over de tijd waarin we ons bevinden en de punten waarop we onze ontwikkeling moeten toespitsen om een betere wereld te scheppen voor de komende generaties.

Lama Thubten Yeshe wordt in deze tweede bundel aangehaald met praktische raadgevingen om het Universele Educatie Project snel en doelmatig te ontwikkelen. Connie Miller, die direktrice is van het wereldwijde 'Universal Education Network' bespreekt vele facetten van de universele educatie waarnaar wordt gestreefd.

Dan is er een artikel over 'De Rechten van het Kind', zoals vastgelegd in het Handvest van de Verenigde Naties. Naast een vredeslied staat een artikel van Adam Curle over 'Vredeseducatie'. Q.L.Th. v.d. Meer en H. Bergman schrijven daarna een publikatie over 'Onderwijskundigen van de Twintigste eeuw'. Paul Baas schrijft over 'Ontscholing'. Deborah Rozman schrijft over 'Meditatie en Centering'. Ria Kooyman schrijft het artikel 'Rousseau en 'inaktie' in de opvoeding'. Van Sri Aurobindu zijn de 'Drie Principes van waarachtig onderricht' afgedrukt. Dick Willemsen schrijft een artikel 'Over Tijdsperspektief en Samenleving'.

Uit het boek 'Universal Responsibility and The Good Heart' van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet, uitgegeven bij de Tibetan Library in Dharamsala, India, geeft Ria Kooyman tenslotte een resumé van citaten die ons wijzen op onze verantwoordelijkheid voor de wereld waarin wij leven en waarin de Dalai Lama benadrukt dat universele verantwoordelijkheid begint bij het goede hart vol liefde dat je voor de ander hebt.

Van de eerste UEP-bundel met verslagen van de konferentie over Universele Educatie in Italië vorig jaar is een herdruk verschenen. Wie belangstelling heeft voor het werk van het UEP, of voor de uitgegeven bundels kan zich wenden tot: UEP-Holland, Dorpsstraat 6, 5314 AE Bruchem, 04184 - 755.

RUIMTE, TIJD EN KENNIS

RUIMTE, TIJD en KENNIS (een nieuwe visie op de werkelijkheid geschreven door Tarthang Tulku, vertaald door Robert Hartzema.)

RUIMTE, TIJD EN KENNIS (RTK) IS EEN INDRUKWEKKEND WERK, GESCHREVEN DOOR TARTHANG TULKU, EEN TIBETAANSE LAMA DIE AL 15 JAAR WERKT EN WOONT IN BERKELEY, CALIFORNIE (VS). HET IS VERTAALD EN UITGEGEVEN DOOR ROBERT HARTZEMA, UITGEVERIJ KARNAK, EN EEN MOOIE UITGAVE, MET EEN HARD KAFT, VOORZIEN VAN FRAAIE KLEUREN FOTO'S VAN KRISTALLEN DIE, ZOALS DE TEKST OOK DOET, JE AAN HET DENKEN ZETTEN.

In een door Karnak uitgegeven folder leest men: "Ruimte, Tijd en Kennis is een visie die zich bezighoudt met de wijze waarop wij onszelf en de wereld om ons heen ervaren. Gewoonlijk beschouwen wij 'normale' werkelijkheid als de enige werkelijkheid die er is en zijn wij gewend om 'ruimte' en 'tijd' als vanzelfsprekend aan te nemen. In deze visie worden onze ideeen over ruimte, tijd en kennis nader bekeken en *uitgedaagd*, en door deze facetten ervaringsgewijs te gaan onderzoeken, zal blijken dat hierin verschillende niveaus bestaan en wordt het mogelijk een veel ruimere werkelijkheid te ontdekken."

Na het bovenstaande stukje gelezen te hebben leken de onderwerpen en de opzet heel interessant, duidelijk gepresenteerd en logisch. Het ligt misschien aan mijn eigen vastgeroeste verwachtingspatronen dat ik soms toch wat moeite had met één aspekt van het boek. Na enkele hoofdstukken bleef het interessant, logisch en ook boeiend, maar ik werd soms moe juist van de onduidelijkheden, hoe knap ze ook gepresenteerd werden. Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van konfrontaties, zinnen vol paradoxen, waarin de woordenkeus een belangrijke rol speelt.

Terwijl je aandachtig leest moet je je ideeen uitrekken om de betekenis van wat je leest te proberen te begrijpen. In deze kontekst krijgt het woord 'uitdagen', dat in het citaat uit de Karnak folder hierboven voorkomt, steeds meer betekenis. Zeer zeker heeft het uitrekken de belangrijke funktie dat we onze geest moeten dwingen zich te openen tot zijn volle potentieel en waarschijnlijk is dit ook de opzet. Het zal dus aan mijn luie, haastige natuur liggen dat ik wel eens hierdoor geïrriteerd werd.

Het boek is verdeeld in drie gedeelten conform de titel: 'Ruimte, Tijd en Kennis!' Eerst wordt ons gewone beeld ervan weergegeven in termen die wij kennen en waarmee we gewoonlijk werken. Vervolgens wordt er iets anders gezegd, wat wij moeilijk kunnen vatten, totdat wij de oefeningen die door het boek verspreid zijn, zelf gedaan hebben. Daarna zijn die paradoxale uitspraken niet alleen begrijpelijk (er), maar wij beseffen dat ze juist zijn ook - dat ons gewone beeld van de werkelijkheid inderdaad bekrompen is en beperkend werkt. Door de oefeningen te doen 'ontdooien' wij onze vooroordelen over hoe alles in elkaar zit. Zodoende wordt onze ervaringswereld steeds dichter bij de werkelijkheid gebracht en ondervinden wij nieuwe dimensies, nieuwe mogelijkheden. Er wordt gezegd dat wanneer Ruimte en Tijd gewaardeerd worden, dat vanzelf Kennis is; de hoofdletters duiden het besef aan van Grote Ruimte, Grote Tijd en Grote Kennis, waarnaar gestreefd wordt.

Elke oefening wordt gevolgd door een kommentaar, wat wel noodzakelijk is als je voor de rest niet begeleid bent in het doen, of ná het doen, van de oefeningen,. Zo'n kommentaar geeft een overzicht van het doel van de oefening en van wat je waarschijnlijk ervaren hebt. Het vormt een schakel met wat er komen zal, refereert vaak aan voorafgaande oefeningen die hierdoor een nieuwe dimensie krijgen en het heeft de funktie van een "follow-up" - het is bijna alsof je een gesprek hebt met de leraar. Dit zal voor menigeen van belang zijn, want voor velen zullen de denkbeelden en de ervaringen inderdaad een nieuwe visie op de werkelijkheid openbaren.

Degenen die bekend zijn met de technieken die in het Tibetaanse Boeddhisme gebruikt worden, zullen hun effekten herkennen, hoewel Tarthang Tulku de technieken niet op de traditionele wijze gebruikt. Vanaf de eerste oefening wordt er met visualisatie gewerkt, zij het niet met visualisaties van Boeddha's of andere Oosters-uitziende wezens. In de oefeningen wordt soms een beeld gecreëerd dan wordt meer licht en flexibiliteit aan het beeld toegevoegd dat wij zelf gecreëerd hebben.Zodoende leren we meer flexibiliteit te hebben in ons beeld van onszelf en de wereld om ons heen. Wij leren inzien waar onze grenzen zijn en hoe wij deze kunnen verleggen. Hierin meen ik de invloed van Dzogchen te merken wat alleen maar logisch is, want Tarthang Tulku is een leraar van de Nyingma-traditie, en Dzogchen is een onderdeel hiervan. Dzogchen is vergelijkbaar met de Mahamudra van de Kagyu- en Geluk-scholen het heeft voornamelijk te maken met het (leren) begrijpen van de absolute werkelijkheid. Namkhai Norbu Rinpochee, een bekende Dzogchen meester, heeft vorig jaar in de Kosmos een week lang dit onderwerp behandeld. Hij zei toen op de eerste dag bijvoorbeeld: "Dzogchen is de eigenschap van het begrijpen van de ware natuur. Er zijn drie aspekten: kijk, beoefening en houding. Er wordt gebruik gemaakt van deze drie aspekten om te werken aan de kennis van de staat van het individu. Alles wat wij kunnen onderscheiden is beperkt door de kapaciteiten van onze zintuigen. Wij nemen dit aan als echt, bevestigd door onze zintuigen..." Deze regels lijken veel op wat gezegd wordt in het boek van Tarthang Tulku.

Hoewel RTK in de traditionele leer geworteld is, wordt de lezer er bijna nooit mee gekonfronteerd. Het woord boeddhisme komt bijvoorbeeld niet voor in het boek, maar dat is ook niet per sé nodig. Tarthang Tulku schrijft zelf dat 'de algemene taal en stijl van de filosofie het meest geschikt lijkt voor deze eerste presentatie..' Zo'n rationeel en systematisch onderzoek kan bijdragen tot een meditatieve verkenning en daar gaat het tenslotte om. RTK is een eigentijdse en een indrukwekkende prestatie, vooral omdat Tarthang Tulku tot de essentie van de technieken heeft weten door te dringen en deze heeft weten weer te geven. Zonder het kind weggegooid te hebben met het badwater (naar mijn mening) heeft hij het werk grondig doordacht en goed gepresenteerd. Robert Hartzema wordt bedankt voor zijn uitstekende vertaling, die niet alleen leesbaar is, maar soms duidelijker is dan de oorspronkelijke Engelse tekst (zelfs Herbert Guenther, die het stuk 'ter introduktie' schrijft, is te begrijpen in de Nederlandse vertaling!). Hoewel het een hele studie is en niet als een roman of een gewone tekst leest, is Tarthang Tulku's nieuwe (versie van de Boeddhistische) visie op de werkelijkheid zeer aan te bevelen.

Robert Hartzema begeleidt werkgroepen waar gewerkt wordt met de ideeën en oefeningen die in het boek voorkomen. Voor inlichtingen hierover kunt u terecht bij RTK, p/a Postbus 1744, 1000 BS Amsterdam.

Fl. 60,--

Paula de Wijs-Koolkin

" We can not just prepare for our death as a moment that is somehow separate from the rest of life. Rather we have tot prepare from now onward in accepting the change that contantly occurs.
If we can flow with change more easily now, then at the big moment of death we can let go naturally.
It is very simple, because the Truth is simple, and the change is the Truth, or the true nature of this world".

Lama Sogyal Rinpochee.

Nico vBeek

PROGRAMMA MAITREYA INSTITUUT ZOMER 1983

Dagelijks programma o.l.v.:
Hans van den Bogaert

Elke dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag-avond van half acht tot negen uur: Korte uiteenzetting van een onderdeel van de **Lam Rim.** (het onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting) met meditatie en diskussie.
Op verzoek doen we vaak op nieuwe- en volle maan **Tara Puja**

6 juli
in "Groenhoven" te Bruchem:

Op deze dag zullen alle F.P.M.T. - centra over de hele wereld een **GURU - PUJA,** een **LANG - LEVEN GEBED** voor Z.H. de Dalai Lama en een **GEBED VOOR DE WERELDVREDE** houden.

Aanvang: 19.30 uur

Donaties welkom.

16 en 17 juli in "Groenhoven" te Bruchem:

"ESSENTIAL INSTRUCTIONS TO POINT OUT THE NATURE OF MIND".

"Now when the bardo of the moment before death dawns upon me, I will abandon all grasping, yearning and attachment, enter undistracted into clear awareness of the teaching, and eject my consciousness into the space of unborn mind; as I leave this compound body of flesh and blood I will know it to be a transistory illusion."

Het Tibetaans Dodenboek, 4e vers van de zes Bardo's.

Meditatieweekend op 16 en 17 juli, o.l.v. Lama Sogyal Rinpochee, in het Maitreya Instituut te Bruchem, aanvang 10.00 uur, tot ca. 17.00 uur.
Het weekend sluit aan op de week in de Kosmos, maar kan ook onafhankelijk daarvan bezocht worden. Dit weekend zal dieper ingaan op de meditatietraining voor het dagelijks leven als voorbereiding op de dood. De kosten bedragen f 75,--. (incl. maaltijden, excl. overnachting).
Aanmelding voor het weekend alleen:
Maitreya Instituut, Dorpsstraat 6, 5314 AE Bruchem, tel.: 04184 - 755.

Sogyal Rinpoche, an incarnate Lama, scholar and meditation master from Tibet, was brought up by Buddhist teachers who were heir to over 2,500 YEARS OF ACCUMULATED KNOWLEDGE AND EXPERIENCE. He was raised as a son by the great JamyangKhyentse Chökyi Lodrö in Dzongsar monastery, E. Tibet. He is the reincarnation of Tertön Sogyal, who was the mindemanation of Padmasambhava and personal Lama and friend of the 13th Dalai Lama. From childhood onwards, Sogyal Rinpoche received from his teacher and tutors the teachings on death, and a special training in dealing with dying people. His teaching is very much in the spirit of Dzogchen, complementing his personality in its directness, humour and relevance to the Western mind. He has established Centres in Britain and France, and has been teaching extensively in Europe and the United States. Rinpoche is the author of 'View, Meditation and Action' and a number of articles on meditation and Buddhist psychology.

22 juli t/m 7 augustus
in „Groenhoven" te Bruchem

7e NEDERLANDSE MEDITATIEKURSUS"

door: **MARCEL BERTELS**

het onderwerp van deze meditatiekursus zal zijn de **„LAM - RIM**, DE LESSEN VAN HET Geleidelijke Pad naar Verlichting, zoals dat werd samengesteld door de grote Yogi Lama Tzong Khapa, de stichter van deGelukpaschool van het Tibetaans boeddhisme. Deze lessen vormen de basis van het Mahayana boeddhisme en worden o.a. onderwezen in alle vier scholen van het Tibetaans boeddhisme. Deze kursus legt de basis voor het ontvangen van tantrische initiaties omdat een intensieve Lam-Rim studie daarvoor is vereist.
Marcel Bertels definieert meditatie als: „het aktief volgen van het proces van de eigen psyche".
Dat betekent een blik werpen in je eigen geest, waardoor je beseft in hoeverre die je doen en laten beheerst. Geen accepteren van dogma's, maar de mogelijkheid om via beproefde Tibetaans boeddhistische meditatie-technieken grondig de aard en werking van je eigen geest te onderzoeken. Mediteren wordt aktief als het wordt geïntegreerd in het dagelijks leven, als de technieken die je leert op ieder moment en in elke situatie kunnen worden toegepast. Aktief het proces van je eigen geest volgen is natuurlijk ook: beginnen met het verzamelen van kennis, door met een open oor en hart te luisteren, dan hierop te medite-

ren en daarna praktisch te werken met de konklusies die je daaruit zelf hebt getrokken. Er zullen verschillende meditatie-technieken worden geleerd.

Marcel Bertels werd in 1974 tot monnik gewijd door Ling Rinpochee, de senior tutor van Z.H. de Dalai Lama. Hij woont, werkt en studeert in Nepal o.l.v. Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee. De lessen en meditaties zullen in het **NEDERLANDS** worden gegeven.

Om zo effektief mogelijk te kunnen werken en mediteren tijdens de kursus die het karakter draagt van een retraite, zullen de deelnemers de volgende akties nalaten:

1. het doden of schade toebrengen aan levende wezens.
2. stelen.
3. liegen.
4. sexueel kontakt.
5. het gebruik van verdovende of bedwelmende middelen incl. alkohol en tabak.

Kosten: Bij een minimale deelname van 20 personen bedraagt het kursusgeld F 375,-- per persoon. F 300,-- voor studenten, echtparen en mensen met een minimuminkomen. De lessen zijn gratis. De kosten worden betaald voor: reisgeld en verblijfkosten van de leraren, de maaltijden, het kursusboek en de organisatie.

Aanvang: vrijdagavond 22 juli 20.00 uur.

Plaats: Groenhoven Dorpsstraat 6 Bruchem (bij Zaltbommel)

Aanmelding: Schriftelijke aanmelding verplicht. Inlichtingen 04184 - 755 de heer Kool.

Voor de kursussen die in „Groenhoven", het centrum van het Maitreya Instituut Dorpsstraat 6 te Bruchem worden gehouden is het mogelijk om te overnachten.
De kosten zijn F 15,-- per persoon per nacht voor een bed in 2 of 3 persoons kamers en F 7,50 voor een slaapplaats op een matras in de meditatieruimte, in welk geval men zelf een slaapzak dient mee te brengen. Ook kan worden overnacht in een eigen tent voor F 5,-- per dag. Voor weekends die in de „Kosmos" worden gehouden dient men zelf zijn overnachting te regelen.

Andere Tibetaans - Boeddhistische groepen en programma's in Nederland:

Karma Deleg Chöpel Ling
o.l.v. Lama Gawang
Schoener 1423
8243 TH Lelystad
Tel: 03200 - 52526

Sakya Thegchen Ling
o.l.v. Lama Sherab
v.Bleiswijkstraat 107
2582 LB Den Haag
Tel: 070 - 559340

Arya Maitreya Mandala
o.l.v.Lama Govinda
Laan v. Arenstein 8
Oegstgeest

Larma Dhagpo Ling
o.l.v. Z.H. Gyalwa Karmapa
Faustdreef 121
Utrecht - Overvecht
Tel: 030 — 617504

Dharmadhatu Amsterdam
o.l.v. Chögyam Trungpa Rinpochee
Ruysdaelkade 63
1072 Ak Amsterdam
Tel: 020 — 732540

NYINGMA CENTERS NEDERLAND.

5 t/m 9 sept. Nyingma-meditatie workshop
9 t/m 11 sept. Kum Nye Healing weekend

Beide workshops vinden plaats in 'Huize Schoonoord' te Ubbergen en worden geleid door Arnaud Maitland.

De Nyingma oefenpraktijk, zoals gebracht en aangepast aan het westen door Tarthang Tulku Rinpochee, herstelt in ons het evenwicht.
Ons zijn in de wereld krijgt hierdoor meer helderheid en vitaliteit. Binnen het geheel van deze kennis worden negen paden onderscheiden, die elk betrekking hebben op het heel maken van lichaam, ziel en geest. Ieder pad richt zich op bepaalde behoeften in ons; alle kulmineren in innerlijke kalmte, ruimer inzicht en een gevoel deel uit te maken van een groter geheel, waarbij elk dualiteitsbeleven wordt opgelost.Het programma omvat stilzitten, Kun Nye oefeningen visualisaties en mantra's. Indien gewenst is er de mogelijkheid voor individuele gesprekken. De Retraite is geschikt voor eenieder die geinteresseerd is in meditatie.

Arnaud Maitland is student en medewerker van Tarthang Tulku Rinpochee. Na het volbrengen van het mastersdegree-programma in 'Tibetan Studies' aan het nyingma Institute te Berkeley, Califonië, leidt hij sinds 1980 het Nyingma Institute te Boulder, Colorado,U.S.A. Arnaud, die Nederlander is, gaf eerder workshops in Nederland, in Stiltepunt (Den Haag) en de Kosmos (Amsterdam) en op diverse andere plaatsen, in samenwerking met Nyingma Centers Nederland.
Opgave en inlichtingen, ook voor andere aktiviteiten in Rotterdam, Amsdterdam en Den Haag: 02159 - 13198.

11 t/m 15 juli

In de Kosmos
Prins Hendrikkade 142
1011 AT Amsterdam
Tel: 020 — 267477

"DOOD, POORT NAAR LEVEN"

Een vijfdaagse studieweek, van 11 t/m 15 juli, over het proces van sterven, de dood en stervensbegeleiding, o.l.v. Lama Sogyal Rinpoche.
Tijden: dagelijks van 10.30- ca. 17.00 uur, en fakultatief vanaf dinsdagochtend, van 8.30-10.00 uur. Kosten: ƒ 125,—.
De week èn het daaropvolgende weekend in het Maitreya Instituut
kosten ƒ 165,—

Als geen andere kultuur geeft het Tibetaans Boeddhisme een visie op leven en dood, en heeft hierover diepgaande inzichten ontwikkeld. Wat gebeurt er met je wanneer je sterft. Wat sterft er eigenlijk, en wat gebeurt er daarna. Hoe kun je je voorbereiden op je eigen dood, en met welke middelen kun je anderen in hun stervensuren en bij hun dood bijstaan.

In deze studie-week zal aan de hand van teksten uit het Tibetaans Dodenboek intensief gewerkt worden aan vraagstukken rond het proces van sterven, de dood, en stervensbegeleiding. Het bestuderen van het stervensproces is leerzaam en belangrijk, niet alleen voor het eigen moment van sterven, maar ook voor de situatie waarin wij aanwezig zijn bij het sterven van een ander. Het vergroten van het eigen inzicht hierin is de basis voor het vertrouwen om de dood onder ogen te zien. Het kan een bron van inspiratie zijn, voor alle fasen van transformatie in leven en dood.
Alleen wanneer men bereid (klaar) is te sterven, kan men beginnen op een werkelijk ontspannen wijze te leven.

In deze week zullen verbanden gelegd worden met de Tibetaanse Boeddhistische meditatie als een praktische manier om de aard van het bewustzijn te leren kennen, maar ook als de sleutel tot het begrijpen van het overgangsbewustzijn (Bardo).

Fakultatief kan men deelnemen aan een inleiding in de meditatie, en een praktische training, van dinsdag-ochtend tot en met vrijdag-ochtend van 8.30-ca. 10.00 uur. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden !